خلاصة التنمية البشرية والطرق العلاجية



تأليف
غسان هزيمة

خلاصة التنمية البشرية والطرق العلاجية

الكتاب:خلاصة التنمية البشرية والطرق العلاجية.

المؤلف:غسان هزيمة .

الطبعة الأولى – بيروت – لبنان 2021 .

خلاصة التنمية البشرية
والطرق العلاجية

تأليف
غسان هزيمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى الخالق ، الذي لا إله سِواه

وإلى جميع الخلق ، لأنهم عباد الله

بسم الله الر حمن الرحيم

إن الحمد لله سبحانه، نحمده ونستعينه ونستهديه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، والحمدلله الذي أوضح لنا معالم الدين، ومنَّ علينا بالكتاب المبين، وشرع لنا من الأحكام ما يستقيم به أمر ديننا ودنيانا، فالحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما قدر ودبر، وصلواته وسلامه على رسوله الصادق الأمين، المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله الطيبين الطاهرين، وعلى جميع الأنبياء والمرسلين .

إن المعرفة تجعل الحياة مختلفة، فالعقل هو الأصل، له الكلمة الفصل، فالروح تكون حيث يكون الفكر، وكما يطرد النور الظلام ويبدده، كذلك المعرفة تطرد الجهل، فإن العلم بالتعلم، وبالعقل التأمل، وكما ورد عن رسول الله (ص): " العلم رأس الخير كله، والجهل رأس الشر كله " .
فمن تأمل أدرك الحقائق، وعرف أن الله سبحانه وتعالى هو الخالق، الذي لا إله سواه، فإليه ترجع كل الأمور، هو الله مصدر الخير والنور، فقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وأعطاه الكثير من المواهب والطاقات، والتي من خلالها تمكن من التقدم في مختلف المجالات، كالطب والهندسة والتكنولوجيا والفلك والكيمياء والفيزياء وفي الكثير من العلوم، وفي عصرنا الحالي نلاحظ الاكتشافات والاختراعات العلمية التي تبهر العقول، من وسائل الاتصالات الحديثة واختراع الطائرات والسيارات والآلات والأجهزة المتطورة كالكمبيوتر وغيره، ومع كل هذا التطور العلمي نجد أن الإنسان يعاني من المشاكل الصحية والضغوط النفسية، لأنه ابتعد عن الطبيعة وقواعد الحياة السليمة، لذلك يزداد الاهتمام بالعلوم التي تسعى لاكتشاف الطاقات الخفية التي يمتلكها الإنسان، فالنفس البشرية بفطرتها تسعى للوصول إلى كمالها، من خلال التأمل والعبادة وتقوية الإرادة .

فإن الله سبحانه وتعالى قد خلق هذا الكون وأودع فيه الكثير من الأسرار والقوانين، وأعطى الإنسان العقل ليكتشف ويخترع ويتفكر ويتدبر، وقد ظهر أن شرف العِلم ليس ذاتياً، وإنما هو باعتبار ما يترتب عليه، فبدون العمل لا فائدة منه، ولهذا ورد أن العِلم بلا عمل كالشجر بلا ثمر، فقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان مِن جسم وروح، وهو الذي يعلم ما يصلحه ويفسده، فوضع شريعة

للإنسان ترسم له المنهج الأمثل والأكمل، فالسعيد هو الذي يوفق وينسق بين المتطلبات المادية والروحية في آنٍ واحد على أساس الشريعة الإلهية .

فالإسلام يقوم بتربية الإنسان مِن حيث الجسم والروح والعقل، بشكلٍ مُتكامل ومترابط، فلا انفصال ولا إهمال لأي بُعد مِن الأبعاد، أو هدر لأي طاقة مِن الطاقات التي وهبها الله سبحانه وتعالى للبشر، فهذه القدرات المُتمثلة في الكيان البشري ثروة ثمينة ومُتفردة، فاستغلال هذه الطاقات مُجتمعة يُحدث توازناً في داخل النفس وخارجها، وفي كل شيء في الحياة، فالتوازن هو سمة الكون كله الذي تتوازن فيه كل ذرات الوجود، فلا تختل مِنها واحدة رغم اتساع الكون، كذلك الإنسان الصالح والطامح للخير يسير حسب المنهج الإلهي ليحصل على التوازن الكامِل والشامِل، من خلال الإيمان بالله سُبحانه وتعالى وطاعته، ليحصل الإنسان على الاطمئنان والأمان، بالتفكير الإيجابي واستخدام العقل والمنطق لينطلِق في هذه الحياة بالعمل الصالح والأخلاق نحو النور والآفاق.

فجوهر الإنسان بالعلم والقيم والأخلاق، فلم يأتِ نتيجة الصدفة العمياء الصماء، بل خلقه الله وميَّزه بالعقل والفِكر، وأعطاه الإرادة فحمَّله مسؤولية أفعاله وتربية نفسه، ليكتشف ويعرف روعة النظام الكوني والعقل البشري، وبذلك يحقق التوازن الضروري بين عالم الطبيعة وعالم الإنسان، وكما ورد في الذِكر الحكيم: { سنُريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسِهم حتى يتبين لهم أنه الحق أوَلَم يكفِ بربِّكَ أنهُ على كل شيءٍ شهيد} (سورة فصلت/53).

وهذا الكتاب يهتم بالإنسان، وبالتأمل في الكون والأديان، في محاولة لاكتشاف الأسرار، من خلال العلوم التي تهتم بتطوير الذات ومعرفة القدرات واكتشاف الطاقات واكتساب المهارات، وكيفية الشفاء من خلال العلاجات غير التقليدية والتي تعتبر كعلاج مكمل للطب الحديث .

ويتم التركيز على أهم العلاجات التي تفيد الإنسان في حياته وتساعده على مواجهة الحياة وحل المشكلات، وتساهم في تنمية شخصيته وتطوير قدراته وتنمية مهاراته، وقد اكتشف الإنسان وسائل علاجية متعددة عن طريق التأمل والطبيعة والتجربة، وكانت هذه الأساليب العلاجية محصورة في بلدان وحضارات معينة، ولكن في عصرنا الحالي نرى الانتشار الكبير لهذه العلاجات، فقد أصبح من الممكن تعلمها بسهولة لكل من يرغب بزيادة المعرفة .

ويحتوي الكتاب على عدد من المواضيع والأبحاث، وهي كالتالي:

ـ الشفاء بالعقل: معرفة العقل الواعي والعقل الباطن، قوانين العقل الباطن، برمجة العقل، طرق الشفاء، موجات الدماغ، مصادر القوة، التأمل والتركيز، كيفية التفكر، السنن الإلهية .

ـ الشفاء بالدعاء: الطاقة الشفائية، أهمية الدعاء، فلسفة الدعاء .

ـ التنويم المغناطيسي: ما هو التنويم، المفاتيح الأربعة للتنويم، طرق التنويم.

ـ العلاج العقلاني الانفعالي: تعريف بالعلاج، الهدف من العلاج، خطوات العلاج .

ـ العلاج المعرفي السلوكي: تعريف بالعلاج، الفنيات والتقنيات، خطوات العلاج، تطبيقات .

ـ البرمجة اللغوية العصبية: تعريفها، أهميتها، مصادرها، الفرضيات، التقنيات .

ـ تنمية القدرات واكتساب المهارات: معرفة الذات، الثقة بالنفس، القيادة، التخطيط، حل المشكلات، الاتصال، الخطابة، تقوية الإرادة، التأمل والتركيز، إدارة الوقت، تحقيق الأهداف، علاج الأمراض النفسية .

ـ التربية: أبعاد التربية، الأساليب التربوية، معرفة الطاقات والقدرات الكامنة عند الإنسان، مبادئ الثقة بالنفس .

وتجدر الإشارة إلى أن العلاج بالطرق المختلفة لها فوائد كثيرة، فهي تستخدم لعلاج الكثير من الأمراض، سواء كانت جسدية أو نفسية، وتعتبر عاملاً مكملاً ومساعداً في عملية الشفاء، لكن عند الإصابة بمرض جسدي لا بد من مراجعة الأطباء وتناول الدواء، فالطبيب هو الشخص الوحيد المؤهل لمعالجة الأمراض العضوية، لكن العلاج بالطب البديل أو المكمل يسرع في عملية الشفاء .

حيث تتجلى لنا عظمة الخالق سبحانه وتعالى، من خلال التأمل والتفكر في الكون والخلق، وما أودعه من الكنوز والأسرار والقدرات، فالحمدلله على كل نعمة وأسأل الله من كل خير وأعوذ بالله من كل شر وأستغفر الله من كل ذنب، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله الطاهرين، وعلى جميع الأنبياء والمرسلين، والحمدلله رب العالمين .

والله ولي التوفيق

الشفاء بالعقل

إن الكنز الثمين الذي يمتلكه كل إنسان: " هو العقل "، لذلك علينا تعلم كيفية استعمال عقولنا، نحن نفكر بالعقل الواعي، وكل ما نفكر به يرسخ في العقل الباطن، فالعقل الباطن هو بمثابة المستودع للأفكار والمشاعر، فإذا فكر الإنسان بالخير يأتيه الخير وإذا فكر بالشر يأتيه الشر لا محالة، هذا هو القانون العقلي .

غيّر أسلوب تفكيرك تتغير حياتك، إن قانون الحياة هو قانون الإيمان، اطرد من عقلك أي فكرة سلبية متشائمة، آمن بقدرة عقلك الباطن الذي هو من أكبر النعم الإلهية، فالكنز الثمين والحقيقي هو بداخلك، (العقل الباطن) .

العقل الواعي هو بمثابة الرقيب الحارس، يحمي عقلك الباطني من الانطباعات والإيحاءات السلبية، عليك أن تختار الأفضل كالصحة والسعادة والثروة والنجاح بالتوكل على الله سبحانه وتعالى وبالسعي والعمل، فكل ما تقتنع وتؤمن به تجد عقلك الباطني يتلقاه ويحققه لك، لا تقل مطلقاً عبارات سلبية، بل استبدلها بالعبارات الإيجابية التي تساهم في تحقيق الأهداف التي تسعى لتحقيقها، فالفعل ورد الفعل من القوانين الكونية، فإن فكرتك هي الفعل واستجابة عقلك الباطن هي ردة الفعل، لذلك على الإنسان مراقبة أفكاره بشكل دائم، وعليه تخيل النهاية السعيدة بثقة مطلقة بالله وبنفسه .

فمن أراد الثروة والمال، وتحقيق كل الآمال، ما عليه إلا برمجة عقله من خلال تكرار هذه الأفكار بكل إيمان وإصرار، مع الأخذ بالأسباب من وضع خطة عمل ثم تنفيذها ومتابعتها بدقة، والمثابرة على تطوير القدرات وتنمية الذات .

فإن كل فكرة يتقبلها الإنسان على أنها حقيقة، سوف ترسخ في العقل الباطن وتتحقق بشكل أكيد، فالوضع الطبيعي أن نكون أصحاء، فلا تفكر بالمرض مطلقاً، ردد الجمل الإيجابية التوكيدية

تتحقق أحلامك، لأن الذي تقوله بثقة وقناعة سوف يتحول إلى واقع وحقيقة .

تذكر دائماً أن الحل يكمن في صلب المشكلة، الجواب في السؤال، ما عليك إلا الوعي والإدراك للأقوال والأفعال التي تقوم بها، فالعادة هي من طبيعة العقل الباطن والمرء هو الذي يخلق عاداته، فإنك تتمكن من برمجة ما تريد، فالعادة تتكون لديك بتكرار الأفكار والممارسات، ومع التكرار تصبح تلقائية كالسباحة، الطباعة، قيادة السيارة، الرياضة .

فالإنسان كائن مركب من جسم وعقل، وهما مترابطان فيما بينهما، فما يجري على الجسم ينعكس على العقل، والعكس كذلك، وكما قيل: العقل السليم في الجسم السليم .

وقد تم تشبيه ذلك بالكمبيوتر، فإذا كان الجهاز سليماً من المشاكل والعيوب، والبرنامج كذلك فإن الجهاز يعمل بشكل طبيعي، بينما لو كان الخلل في البرنامج فإن الجهاز لا يعمل بشكل طبيعي .

وهكذا الحال بالنسبة للإنسان، فالعقل السليم يساعد الجسم على العمل بسهولة وتناسق تام، بينما العقل المريض (التفكير السلبي) يعيق الجسم عن القيام بعمله كما يجب، وقد أثبت الأطباء أن أكثر الأمراض الجسدية تحدث بسبب التفكير السلبي (كالخوف والقلق والتوتر والتشاؤم)، مما يؤثر على صحة الإنسان وحياته، فالحل يكون بتبديل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، ومن هنا جاء في الكلمة الرائعة للإمام علي(ع): العقل شفاء .

وقد أثبتت التجارب العديدة إمكانية الشفاء بالطرق العقلية، التي سنذكرها بالتفصيل إن شاء الله تعالى .

التفكير ليس مجرد حالة ذهنية عابرة وإنما هو عمل فكري يؤثر في عالم الأثير والبيئة الكونية، حيث تنبعث هذه الأفكار من الشخص كما الأمواج اللاسلكية من محطة الإذاعة، وتحيط به كالهالة ثم تسبح في الفضاء كما يسبح السحاب فوق الهواء .

ولكي ندرك عمل العقل وتأثيره على حياة الإنسان، لا بد من معرفة المهام والعمليات التي يقوم بها :

1– القيادة:

العقل هو الذي يحرك الحواس المادية ويصوب عملها، فقد تخطئ الحواس في معرفة الأمور الخارجية، فيقوم العقل بتحديد الخطأ من الصواب، فعندما ينظر الإنسان إلى الشمس يراها صغيرة وذلك لبعدها عن الأرض فيقوم العقل بتحديد حجمها الصحيح .

عن الإمام علي(ع): العقول أئمة الأفكار، والأفكار أئمة القلوب، والقلوب أئمة الحواس، والحواس أئمة الأعضاء .

2- الهداية: فالعقل بمثابة النور الذي يضيء الطريق للإنسان ويرشده إلى الصراط المستقيم .

عن رسول الله(ص): استرشدوا العقل ترشدوا .

3- عقال النفس من الهوى: العقل يعني المنع والحبس من حيث المعنى اللغوي، كعقل البعير بالعقال لمنعه من الحركة، ولما كان عقل الإنسان يمنعه من الجهل والخطأ والهوى ومن ارتكاب المعاصي والمفاسد فإنه لذلك سمي بالعقل .

وكما ورد عن رسول الله(ص): العقل عقال من الجهل .

4- العبادة: فالوظيفة الأساسية للعقل هي معرفة الله وطاعته، فمن عرف الله أحبه، ومن أحبه أطاعه، لأن الله يريد للإنسان السعادة في الدنيا والآخرة، فكما ورد عن رسول الله(ص): لم يعبد الله بشيء أفضل من العقل.

5- التذكر: فإن من أهم الأهداف لبعثة الأنبياء(ع): هو تحريك عقول الناس ليتذكروا .

عن الإمام علي(ع): فبعث فيهم رسلهُ وواتر إليهم أنبياءهُ، لِيستأدوهم ميثاق فِطرته، ويُذكِروهم مَنسِيَّ نِعمته، ويحتجوا عليهم بالتبليغ، ويثيروا لهم دفائن العقول، ويُروهم آيات المقدرة .

وفي مقابل دعوة الأنبياء(ع) للتذكير وإثارة العقول، فقد عمل الشيطان على تجهيل الإنسان وإنسائه .

وتجدر الإشارة إلى أن للتذكر والنسيان علاقة بالأسباب الغيبية، فالنسيان من الشيطان والتذكر من الرحمان، فمن نسي شيئاً فليذكر الله سبحانه وتعالى ومن ثم يصلي على محمد وآله حتى

يفتح عقله ويتذكر .

ومن أهم العمليات التي يقوم بها العقل: التخطيط، التحليل، الحفظ، التعلم، الإدراك، الفهم والوعي بحقائق الأمور، التفكر، التدبر، التفقه، التأمل، التمييز، الاستنتاج .

وقد صدق من قال: العلم في الصدور، وليس في السطور .

فالأهم هو الفهم والوعي لكل ما نتعلمه ونسمعه ونراه، فالعلم قسمان: نظري وعملي، فلا فائدة من العلم النظري إذا لم يتم تطبيقه والاستفادة منه في الحياة .

عن رسول الله(ص): إن العلم حياة القلوب من الجهل، وضياء الأبصار من الظلمة، وقوة الأبدان من الضعف .

وعن الإمام علي(ع): جاهد شهوتك وغالب غضبك وخالف سوء عادتك، تزكُ نفسك ويكمل عقلك وتستكمل ثواب ربك .

- تقوية العقل : إن تقوية القدرات العقلية تتم من خلال بعض التدريبات والتمرينات التي تساعد في نمو العقل ومن أهمها:

- طلب العلم والعمل به .

- جهاد النفس وتهذيبها .

- تغذية المخ بالدم : من أهم الأمور التي تساهم بذلك:السجود، التنفس، النوم وقت القيلولة، النشاط والرياضة، الاسترخاء، التأمل .

- الطعام الصحي: العسل، التمر، الرمان، السفرجل، الزيتون .

تمارين لتقوية الذاكرة:

1- أن يعتمد الإنسان على الذاكرة في حفظ أرقام الهاتف مثلاً، وكذلك الحال في حفظ الأسماء والعناوين .

2- أن يتذكر ما فعله قبل ساعة، ثم قبل ساعتين، ثم قبل ثلاث ساعات وهكذا رجوعاً حتى الصباح، فإن تذكر بسهولة يتابع تذكر أحداث اليوم من الصباح، ومن شأن ذلك تفتح الذهن ومحاسبة النفس وتنشيط الذاكرة .

3- قراءة مقطع من كتاب ثم يترك ذلك الكتاب، ويعمل ذهنه في تذكر ما قرأه من حيث اللفظ والمعنى .

4- ينظر إلى أي شيء كالسيارات أو الشجر، ثم يقوم بإغماض عينيه ويحاول أن يتذكر تفاصيل الأشكال الطبيعية .

5- التدريب المستمر على التركيز لكل ما يراه وبأدق تفاصيله، ومن ثم محاولة التذكر بهدوء، ومن خلال الاستمرار على ذلك يصبح الأمر عادياً بالنسبة له .

كيف تبرمج عقلك ؟.

باستطاعة كل إنسان الحصول على أي شيء يريده إذا استعمل قواعد وأساليب برمجة الحاسوب العقلي بصورة صحيحة، يمكن للصحة أن تصبح جيدة بدلاً من الضعف والمرض، والحياة تصبح سعيدة بدلاً من التعاسة والكآبة، فالإنسان يمكنه التمتع بالشباب والنشاط وليس بالعجز والهرم، كذلك يمكن أن يصبح غنياً بدل الفقر والفشل، فليس من حدود لعمل هذه القوة الداخلية للعقل، حيث بإمكانك برمجة حياتك لتصبح أحسن وأفضل بكثير من خلال استعمال القدرات والأخذ بالأسباب والأهم هو التوكل على رب العباد سبحانه وتعالى .

إن السر في تغيير حياتك، يكمن في تغيير أفكارك .

ولأجل برمجة العقل لا بد من تكرار الأفكار بصورة مستمرة، مصحوبة بالمشاعر والأحاسيس، ومدعمة بالصورة في خيالك وكأنها حقيقة وحاصلة لا محالة، أي الثقة واليقين بما تقوله وتخطط له وتسعى لتحقيقه، مهما كان ذلك الشيء، فلا وجود للمستحيل في الحياة، طالما أنت وثقت بنفسك وتوكلت على ربك، فالنجاح هو مصيرك.

قوانين العقل الباطن

لا بد من معرفة أهم القوانين الحاكمة في حياتنا، ويطلق عليها بعض العلماء: " قوانين الحياة " ، والبعض الآخر يسميها: " قوانين الكون " ، ولأن هذه القوانين تتواجد بعمق في الوجود نفسه وتسير بالاتجاه الذي يقرره الإنسان من خلال الأفكار التي يتبناها، لذلك تسمى أيضاً : " قوانين العقل الباطن " .

وهذه الأفكار تؤثر على الإنسان من نفس النوع، فإن كانت الأفكار إيجابية ستكون النتائج إيجابية والعكس صحيح أيضاً، فالأفكار السلبية سوف تعطي النتائج السلبية .

ومن أهم هذه القوانين:

1- قانون نشاطات العقل الباطن:

إن هذا القانون يعمل دائماً بنجاح تام، عند التفكير بأمور سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها وتحقيقها، وعندما تفكر بأفكار إيجابية سوف يساعدك أيضاً على النجاح فيها .

فالعقل الباطن موجود لخدمتك، ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس النوع، فلو فكرت بطريقة سلبية فالمشاعر والتصرفات والنتائج ستكون كلها سلبية .

2- قانون التفكير المتساوي: أي شيء يفكر الإنسان فيه سواء كان ذلك التفكير سلبياً أو إيجابياً، سوف ينتشر ويتسع من نفس النوع، ويضيف إليه العقل ملفات من الذاكرة تكون مشابهة له .

لو كان الإنسان يخاف من الطائرات على سبيل المثال وترك هذا الخوف دون معالجة، سوف يجد أن هذا المرض يتسع وينتشر ويصبح أقوى من السابق، فلا يستطيع هذا الشخص من السفر بالطائرة مهما كانت الظروف، ثم يبدأ قانون التفكير المتساوي يأخذ دوره، فيبدأ الشخص بالخوف من الأماكن المرتفعة لأن الطائرات ترتفع، فيخاف من المصعد لأنه يرتفع أيضاً، ثم يستمر القانون في عمله بدقة وينتشر بشكل أقوى فيجعل الشخص يخاف من الأماكن المغلقة لأن الطائرة مغلقة، ثم من الأماكن المظلمة وهكذا يستمر التفكير بالاتساع، لذلك يجب مراقبة الأفكار والسيطرة عليها، فالفكرة السلبية يتم استبدالها بأخرى إيجابية ليعمل القانون في صالحنا، ويجب الحرص الدائم على أن تكون أفكارنا إيجابية، فالقوانين سوف تعمل تلقائياً بقوة لصالحنا وتساعدنا على تحقيق الأهداف في حياتنا .

3- قانون التركيز:

أي فكرة يتم التركيز عليها سوف تؤثر في المشاعر والأحاسيس وفي السلوك والتصرفات، بالتالي التأثير سيكون في الحكم على الأمور والنتائج.

ويعتبر التركيز من أهم قوانين العقل الباطن، لو استخدم بطريقة إيجابية، أي أن يتم التركيز على تحقيق الهدف فإن النتائج ستكون رائعة، فالتركيز على الأفكار الإيجابية من أقوى وأهم وسائل التفوق والنجاح .

ويمكن اعتبار التركيز على السلبيات من أخطر الأمور لأن النتائج ستكون مدمرة وسلبية، فأي شيء تركز عليه يجعلك تصدر حكماً عليه، وتشعر بالأحاسيس من نفس النوع، فيلغي العقل أي شيء آخر ليفسح لك المجال في إعطاء الشيء حقه، ثم يقوم بتعميم الموضوع فيجعله مستمراً في الزمن وفي أي مكان، ثم يجعلك تتخيل ما ركزت عليه في المستقبل .

ويعتبر التركيز من أهم التقنيات التي تستخدم في علم الطاقة والتي تمنح الإنسان طاقة إيجابية، إذ يعطينا التركيز الدافع والنشاط لتحقيق الهدف المنشود، بالتالي الفرح والسعادة لأن العمل والإنجاز من أهم الملفات التي تعزز الثقة بالنفس .

4- قانون الإدراك:

وهذا القانون من أهم قوانين العقل الباطن الذي يقول: إن كل شيء موجود في الإدراك، فإن كنت لا تدركه في هذه اللحظة هذا لا يعني أنه غير موجود في الإدراك، ولكنه غير موجود في إدراكك أنت فقط .

فما عليك إلا التفكير بالأمور من كل الجوانب لإدراك الخطأ من الصواب، عندها تتمكن من اختيار القرار المناسب فتكون النتائج في صالحك .

5- قانون المراسلات:

إن عالمك الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي، فيجعلك ترى العالم الخارجي من نفس نوع عالمك الداخلي .

ويتكون عالمنا الداخلي من الإدراك لمعنى الأشياء بالنسبة للإنسان، ومن المبادئ والاعتقادات ووجهة النظر إلى الأمور والأشخاص .

وهناك حكمة هندية تقول: العالم الخارجي لا يؤثر في الإنسان ولكن يظهر ما بداخله .

فما عليك إلا برمجة عقلك بما تريده من خلال الأفكار الإيجابية والتركيز عليها والعمل على تحقيقها من خلال السعي والإرادة فتشعر بأهميتك لأن الإنجازات وتحقيق الأهداف من أهم مصادر السعادة .

وعلى الإنسان أن يدرك أهمية الوعي والفهم لحقائق الأمور، فلا يتأثر بالكلمات والمواقف السلبية التي تحد من الطموحات، فالآخر لا يعيش الحلم الذي لديك ولا يعلم أهمية تحقيقه بالنسبة لك مهما كان ذلك الحلم أو الطموح أو الهدف لا تتراجع أبداً، عليك أن تتصف بالثقة التامة بالنفس فلا تتوقف حتى تحقيق هدفك، وكما قيل: لا يوجد أحد على وجه الأرض في إمكانه التأثير عليك من دون إذنك الشخصي، فأنت الذي تسمح له بذلك .

وكما تقول الحكمة الهندية: إذا انعدم وجود العدو الداخلي، فالعدو الخارجي لا يستطيع إيذاءك .

لذلك إن أردت التغيير في حياتك، ابدأ بالأفكار التي سببت ملفات عقلك، وبذلك تجعل قانون المراسلات يعمل معك ولصالحك .

6- قانون الانعكاس:

العالم الخارجي هو انعكاس لما يوجد في العالم الداخلي .

فإن الحياة التي نعيشها ليست إلا مجرد انعكاس للأفكار والمعتقدات، ولكي يحدث التغيير في حياتك يجب عليك أن تغير أفكارك واعتقاداتك .

غيّر نفسك أولاً، ثم يأتي التغيير بشكل تلقائي من الآخرين .

وكما يقال: عامل الناس كما تريد أن يعاملوك .

7- قانون التوقع والانجذاب:

أي شيء تفكر فيه وتتوقعه وتربط به أحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع .

يمكن التفكير بأي شيء ترغب بالحصول عليه، كالمال أو شراء سيارة أو الحصول على عمل أو إيجاد شريك الحياة أو تحقيق هدف معين، المهم أن تعيش الحلم وكأنه حقيقة، عليك الأخذ بالأسباب وتوكل على رب العباد، فتسير الأمور في مصلحتك، فكل الطاقات ستعمل لأجلك وتساعدك على تحقيق ما تريد، طالما أنك توكلت على الله سبحانه وتعالى فلن يخيب ظنك أبداً .

وكما ورد عن رسول الله(ص): تفاءلوا بالخير تجدوه .

وأيضاً : " لا تتمارضوا فتمرضوا " .

وهذه الأحاديث الشريفة تؤكد عظمة الدين، فالرسول(ص) يعلمنا ويرشدنا لطريقة التفكير السليمة، وهذا ما يعرف بقانون الجذب .

وقد قال أيضاً سيدنا رسول الله(ص):

" ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه " .

بالتالي يجب معرفة وأهمية الأفكار وقوة تأثيرها على مستقبل الإنسان، فالأفكار يمكن أن تأخذك إلى السعادة والنجاح أو إلى التعاسة والفشل، وفي الحالتين أنت من يقرر ذلك .

8- قانون الاعتقاد:

أي شيء تعتقد به سوف يؤثر على حياتك .

وكما يقال: آمن بالحجر تبرأ .

المقصود هنا أن الاعتقاد الذي ينشأ لدى الإنسان هو الذي يشفيه وليس الحجر، فالشفاء بيد الله سبحانه وتعالى .

الاعتقاد يسبب الفعل، فمن يعتقد أنه قادر على تعلم لغة جديدة في ستة أشهر سيجد نفسه يتصرف على هذا الأساس، ومن يعتقد أنه غير قادر على ذلك فلن يستطيع ذلك بالفعل .

فالاعتقاد هو القوة الراسخة التي تدعم الأفكار التي يختارها الإنسان .

وكما قيل: لو اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شيء ما، ففي الحالتين أنت على صواب .

إن قوة التفكير تسبب الاعتقاد الذي بدوره يعطي القوة الدافعة للفعل، وأنه مهما قابلت من تحديات فهي هدايا من الله سبحانه وستجد مع مرور الوقت أنها في صالحك، ولكن يجب عليك أولاً أن تغير أفكارك وتتقبل الهدية وتشكر الله سبحانه وتعالى، ثم ضع نفسك في الفعل وتوكل على الله في جميع الأمور .

9- قانون السبب والنتيجة:

إن ما تزرعه سوف تحصده، فمن يزرع الورد يحصد الورد، ومن يزرع الشوك يحصد الشوك .

فالفكرة كما البذرة، فإن زرعت الأشجار المثمرة ستحصد الثمار، والعكس صحيح، فمن يدرس ينجح ومن لا يدرس لن ينجح، هذا قانون الأسباب الذي وضعه الله سبحانه وتعالى، فالأخذ بالأسباب كما الدعاء من القوانين الإلهية، فمن يريد الرزق لا بد أن يعمل، فالعمل عبادة وطلب الحلال عبادة كما الصلاة والصوم، فالتأمل بهذا القانون يدلنا على الرحمة والحكمة، فالعقل من أكبر وأهم النعم الإلهية التي أكرمنا بها الله سبحانه وتعالى .

10- قانون التراكم:

أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفاً خاصاً من نفس نوعه، ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف ويسبب لك الأحاسيس من نفس النوع حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي .

إن فهمنا لقوة هذا القانون يمكننا من استخدامه لصالحنا لأنه لا يمكن للإنسان أن يتعلم أي شيء ويتقنه إلا إذا كرره أكثر من مرة، وبسبب هذا التكرار تتراكم المهارات، وبالتالي تحسين القدرات وتنمية الذات وتحقيق الأهداف التي نريدها في الحياة .

طرق الشفاء بالعقل

هناك عدة طرق وتقنيات لبرمجة العقل الباطن، على الشفاء أو على أي أمر تريده، ويتم ذلك من خلال العقل الواعي بإرادة وتصميم على إحداث التغيير، ومن أهم الأساليب:

1- أسلوب التلقين: ويتم ذلك من خلال التكرار للأفكار المطلوب زرعها وتثبيتها، سواء كان التكرار داخلياً بأن يكرر الإنسان العبارة مرات عديدة وكأنه يردد أنشودة أو قصيدة يستمتع بالكلمات ويفهم المعاني والدلالات، مع القناعة التامة بتحقيق الأمر ولا بد أن يشعر بذلك دون أن ينتابه أي شك، عندها تدخل الأفكار الجديدة إلى اللاوعي ليتحقق الأمر المطلوب، سواء كان التغيير في السلوك أو لتحقيق رغبة أو هدف معين، نفس الأسلوب والتقنية . (ويمكن أن يتم التلقين من الآخرين) .

2- طريقة التخيل: فالله سبحانه وتعالى قد وهبنا نعمة العقل والقدرة على التخطيط والخيال، لذلك يمكننا استخدامها بشكل إيجابي لحل المشكلات أو لتحقيق الإنجازات، يمكن للإنسان أن يتخيل ما يريد تحقيقه عدة مرات وكأنه حقيقة ثم يعمل على تطبيق وتحويل الخيال إلى واقع وحقيقة ملموسة، طبعاً لا بد أن يكون الأمر قابلاً للتحقق وليس أمراً وهمياً يدعو إلى الإحباط والتراجع، وهنا مهمة العقل الواعي الذي هو بمثابة الحارس الأمين للأفكار يعمل على تصفيتها وتنقيتها من الأوهام والخزعبلات، فيمكن للإنسان أن يتخيل نفسه قد أصبح طبيباً أو مهندساً أو عالماً فيسعى لتحقيق هذا الحلم بكل قوة وعزيمة، ويمكن استخدام هذه التقنية لشفاء المريض بأن يتخيل نفسه معافى تماماً لا يفكر بالمرض والألم إنما يفكر بالمستقبل وكله أمل برحمة الله وقدرته على الشفاء فيلتجئ إلى الله طالباً منه العون والمدد بالطاقة الشفائية بكل إيمان ويقين وحتماً سوف يتحقق الأمر بإذن الله، فلا وجود للمستحيل مع الله .

3- طريقة الفيلم السينمائي: تخيل ما حدث معك في الماضي أو ما سيحدث معك في المستقبل، كأنه فيلم سينمائي يمكنك تعديل ما تريد في مجريات الأحداث بمعونة الله سبحانه، ومن

خلال هذه التقنية يمكن للإنسان تعديل المشاعر السلبية التي حصلت في الماضي من خلال إعادة الشريط وتغيير الأحاسيس التي شعر بها عندها، فيتقبل ويعمل الأفضل ويشكر الله على أنه لم يحدث الأسوأ، فيُسامح ويتعلم مما جرى ولا ينظر للوراء لكي يستطيع السير إلى الأمام، فما فات مات، ثم يضع خططاً مستقبلية تبعث الحيوية والنشاط والتفاؤل في حياته، فالحياة كأنها فيلم سينمائي نحن نصنع أحداثه باختيارنا .

4- طريقة بودوين: قبل النوم، قم بعملية الإسترخاء العقلي والجسدي، لتحصل على هدوء الفكر ثم تبدأ بعملية الإيحاء، من خلال عبارة واحدة يسهل طبعها في الذاكرة، وترديدها مراراً وتكراراً كالأغنية الرقيقة، ليتحقق ما تريد وهذه حقيقة مؤكدة، فالعقل الباطن لديه قدرات خارقة على التواصل مع العقل الكلي والقوة المطلقة، عليك بالتفكير الإيجابي والتركيز على الأهداف التي تريد أن تحققها، فأعلى نشاط للعقل الباطن يكون قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة، تأمل بدقة فالعِلم الحديث يكشف لنا عظمة الدين وتعاليمه ولماذا التأكيد على صلاة الليل وصلاة الصبح، فسبحان الله العظيم، الخبير بخلقه والعليم .

5- طريقة الشكر: أن تشكر الله في السراء والضراء، وتعلم أن ما حصل معك هو لمصلحتك ولحكمة معينة، فالمرض أو المشكلة هي رسالة لتعود إلى خالقك بالتوبة الصادقة، اشكره واطلب كل حاجاتك فإنها مقضية حتماً واشكر ثانياً وثالثاً ودائماً...، واعلم أنك عاجز عن تأدية الشكر لله سبحانه فالنِعم الإلهية لا تُعد ولا تُحصى، عندها ستُفتحُ لك الأبواب، لأنك وصلت إلى مرتبة عالية وحالة روحية سامية، وتذكر أن الله هو أرحم الراحمين وكل الخير عنده وبأمره، إنما يقول للشيء كن فيكون .

6- طريقة الحوار: أن يتحاور الإنسان مع ذاته (يفكر بصوتٍ عالٍ)، يُعلم نفسه على سبيل المثال: أن المرض يعود إلى فهم خاطئ وكاذب، ومخاوف لا أساس لها من الصحة تسكن في العقل الباطن، وأن الشفاء هو الأمر الطبيعي، والصحة هي حقيقة وجودك، فإنه من غير الطبيعي أن يكون الإنسان مريضاً مكتئباً خائفاً قلقاً والأمر الطبيعي أن يكون بأتم الصحة والعافية والسعادة .

7- طريقة الأرقام: وهي عبارة عن آلة لها أعداد فتكرر العبارة أو الفكرة دون بذل مجهود، عندها تترسخ الفكرة، وهي شبيهة بالسبحة تكرر ذكراً أو ورداً معيناً، لذلك لغة الأرقام مهمة جداً، أحياناً يُطلب قراءة كلمات أو عبارات مع تحديد العدد، ويُقال للشخص عند الانتهاء من قراءتك لهذا

العدد سيتحقق طلبك وتُقضى حاجتك، نعم هنا اقتنع كلياً بالأمر، وترافق الفكر مع حركات الجسد سواء بالتسبيح أو الصلاة عدد من الركعات، وذلك لوجود التناغم التام بين الروح والجسد، ولا يمكننا الفصل بينهما، فكل منهما يؤثر على الآخر بشكل مباشر وغير مباشر .

8- طريقة الصورة الذهنية: وهي عبارة عن تحويل الكلمات إلى صورة ذهنية، تستعمل لتسهيل عملية البرمجة وزرع الفكرة في داخل العقل الباطن، وهذا المثل الصيني يوضح المسألة: « صورة واحدة تغني عن ألف كلمة »، فإن للصورة التأثير الكبير، أكثر بكثير من الكلام، لذلك الإسلام حرَّم النظر إلى المحرمات، لأنها تنطبع في الذهن فتولد الأفكار السلبية لتنعكس على النفس وتؤثر فيها، لكن يمكننا استخدام هذه التقنية بالشكل الإيجابي بتأمل المناظر الجميلة والرائعة للطبيعة (كالبحر والجبال والأشجار والزهور والقمر والنجوم...) أو للأماكن المقدسة، كالكعبة ومقام الرسول(ص) ومقامات الأئمة (ع)، ومشهد المصلين الخاشعين لله سبحانه، لتنطبع هذه المشاهد في أذهاننا على شكل صُوَر عندها لن تفارقنا أبداً، وكما ورد بالأحاديث، فإن النظر إلى وجه العالم عبادة، لأنه يذكرنا بالله والإيمان، وكذلك النظر إلى الخُضرة والمياه الجارية والوجه الحسن، يبعث الفرحة والراحة في النفوس، وهكذا نرى أن الإسلام دين الفطرة والحياة، فهذه المسائل كلها مذكورة بكثرة ضمن الأحاديث، والعِلم الحديث يعتبر هذه العلوم اكتشافاً جديداً، لكن في الحقيقة الإسلام هو السبَّاق في كل الميادين والمجالات .

9- طريقة النشيد الصامت: تكرر الفكرة التي تريد برمجتها في عقلك الباطن، بكلمات مختصرة وواضحة، وترددها وكأنها أنشودة، لتجد أنها قد ترسخت بعد تكرارها بغزارة وحرارة عدة مرات وبصمت لكن بحماس وإحساس، من هنا ندرك ما مدى تأثير الأغاني المُحرمة على قلب وروح الإنسان، تسلبه الخشوع والإيمان، ليعيش بعالم الخيال والأوهام، لكن هناك الكثير مِن البدائل (كالأناشيد والأدعية والتواشيح الدينية الرائعة) .

10- طريقة البطاقة المتكررة: تكتب فكرتك أو شعارك على عدة ورقات نفس الحجم ونفس الخط مع ترداد الشعار أطول فترة ممكنة .

11- الطريقة المُطلقة: ويُطلق عليها أيضاً "العلاج بالدعاء"، وهذه الطريقة تستخدم للتخلص من الأمراض الجسدية والأفكار المرضية، وتقنيتها كالتالي: يذكر الشخص المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت في الخالق وصفاته كالتفكير بقدرته المطلقة ورحمته

الواسعة وكماله وَجُوده، وخلال تفكيره في كل ذلك يصل إلى مستوى روحاني جديد، ويشعر بأن حُب الله المطلق يبدد كل سقم ومرض من عقل وجسد المريض، ويشعر بأن المريض مُحاط برعاية الله وتسديده وأن أي شيءٍ يخشاه ويُسبب له التعاسة يتم السيطرة عليه وتحييده مِن خلال رحمة الله وقدرته على الشفاء، فالشفاء يتم الآن وقد تحقق بشكل تام ونهائي، فشكراً لك يا إلهي أنت الشافي المُعافي .

ويمكن أن تستخدمها لشفاء نفسك أو غيرك والنتيجة مؤكدة، ولنحاول مرة أخرى بشكل أوضح من خلال خطوات محددة:

– استرخِ وتنفس بعمق ثلاث مرات .

- سلِّم أمرك لله، ولكي تفعل هذا الأمر، ما عليك إلا أن تكرر قائلاً " إني بين يدي الله " ثم آمِن أنك تتلقى الآن كل القوة التي أنت في حاجة إليها (استشعرها تغمر كل كيانك، فاعلم أن الله يحبك فهو معك ويراك) .

- اغمض عينيك وركز على كلماتك واطلب حاجتك بكل أدب وخشوع واشكر الله لأنه حتماً سيعينك ويعطيك .

- اسجد بكل محبة، فالسجود قمة الحب والخشوع والعبادة، قل:أحبك يا إلهي ولا أحب سواك، أحب الخلق لأجلك، فكل النِعم مِن عندك، وأنا مُحتاجٌ إليك، فلا ربَّ لي غيرك، توكلت عليك وفوضت أمري كله إليك، لا إله إلا أنت .

وكما قيل: ما صليت له، ثم تصورته، قد حققته .

12- طريقة اليقين: وهذه المسألة في غاية الأهمية، يجب الاعتقاد التام والجازم بأن الأمر سيحدث بإذن الله سبحانه وتعالى، وهذا ما يفعل ويصنع المعجزات، لأنك تواصلت مع القوة العظمى، مع الكمال المطلق، مع رب العالمين، وبغير ذلك لن يتحقق أي شيء بل على العكس يمكن أن تاتي النتائج سلبية وعكسية، فالثقة بالنفس لوحدها لا تكفي، بل تكون مدخلاً للشيطان ليدمرك أيها الإنسان ويدمر أحلامك، نعم الثقة بالنفس هي الأساس، لكن الثقة المبنية على الارتباط الحقيقي بالله وطلب الحماية والتوفيق منه سبحانه، لأننا نعيش في عوالم متعددة، فنحن لا نملك التحكم ولا

السيطرة حتى على أنفسنا إلا بعون الله، وكما ورد بالقرآن الكريم:{ وما أبرئ نفسي إن النفسَ لأمارة بالسوء إلا ما رحِمَ ربي إنَّ ربي غفورٌ رحيم}(يوسف/53) .

هذه الاية تظهر لنا مدى إيمان وتقوى النبي يوسف(ع)، ومدى معرفته بالله وثقته به وتوكله عليه وتفويض الأمر إليه .

وتجدرة الإشارة، إلى تأثير كل كلمة وعبارة، فلا شيء يؤثر في إيقاظ عقلك اللاواعي بمثل التأثير الذي يفعله التكرار والإيحاء الإيجابي، فلكل كلمة جهد وطاقة خاصة بها، ويختلف كذلك مدى تأثر الأشخاص بالطاقة المتولدة حسب الاستعدادات .

ردِّد العبارات الآتية: أنا أشرف المخلوقات، إنني أتمتع بثقة عالية في النفس، أنا وبرعاية إلهية قادر على أداء ما أريد فعله، إنني أستند وأتوكل على الله(القدرة اللامتناهية) .

- أنا أحترم نفسي والآخرين في كل الأوقات .

- أنا جدير بثقة الجميع، أهلي وأصدقائي وأقاربي .

- أشعر بالنجاح والفرح في حياتي .

- أحب الخير لي ولكل إنسان، وأسعى للفوز بالجنة ورضا الرحمان .

- أريد تنمية قدراتي إلى الحد الأقصى لكي أساعد نفسي وغيري .

- أقدر نِعمة العقل والصحة والجسد وأشكر الله دائماً، وسأستعملهم بفعل الخير .

وتجدر الإشارة إلى أن أكبر العقبات التي تمنع الإنسان من تحقيق أهدافه تتلخص في ثلاثة أشياء: الجهل والشك والخوف .

أما الآن، وبعد معرفة كيفية عمل العقل والقوانين والاستراتيجيات، يمكن للإنسان تحقيق ما يريد بإذن الله سبحانه وتعالى .

تخلص من الخوف، فكما قيل إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان، فالخوف هو السبب الرئيسي وراء الفشل والمرض والخلل في العلاقات الإنسانية، ويخاف معظم الناس من الماضي

والمستقبل والشيخوخة والفقر والموت، ولكن الخوف ما هو إلا فكرة في عقلك، لا وجود حقيقي لها بل مجرد أوهام، والأوهام ليست حقيقة .

الحل يكون بالتوكل على الله ثم الأخذ بالأسباب، فالخوف بحد ذاته من أخطر الأمراض التي تشل حركة الإنسان وقدراته بشكل كبير، ولمعالجة هذه المشكلة، استخدم هذه الطريقة للتخلص من الخوف.

ردد عبارة: أنا أؤمن بالله سبحانه وتعالى وبرحمته وعظمته، فهو يراني ويسمعني، وهو الذي يخلصني من كل مخاوفي .

كيفية التخلص من الخوف

1- افعل الشيء الذي تخاف منه، وسيكون موت الخوف أكيداً، قل لنفسك بكل ثقة ويقين، سأتغلب على هذا الخوف بإذن الله، وسوف تستطيع قهره حتماً.

2- الخوف ليس إلا فكرة سلبية في عقلك، استبدلها بفكرة إيجابية، فقد تغلب الملايين من الناس على الخوف، فالثقة أقوى من الخوف، والعلم أقوى من الجهل، والنور أقوى من الظلام، وبالإرادة تتحقق الأحلام .

3- إن المحبة تبعد الخوف، كذلك تفعل الصداقة، فكن محباً للناس وتواصل معهم بشكل دائم، فالصديق يزيل الهم والحزن والضيق .

واعلم أن محبة الخلق من محبة الخالق، فمن لا يحب الخلق لا يحب الخالق .

4- قاوم إيحاءات الخوف بعكسها، لا تستمع لأي فكرة سلبية، بل ثق بنفسك بالاعتماد على القدرات التي منحت لك من الله سبحانه، واطلب المساعدة من الله، فمن كان مع الله لا يخاف أبداً.

5- إذا كنت تخاف من السباحة أو المصعد أو الطائرة أو أي شيء آخر، فاعلم أن خوفك هذا لا مبرر له، مجرد أوهام لا وجود لها في الواقع، فالكثير من الناس يسافرون بالطائرة ولم يحدث لهم أي شيء، ومعظم الناس يذهبون إلى البحر للسباحة بفرح وسعادة، ولم يحدث لهم أي مكروه، وكذلك

الأمر في المصعد، وهذا هو الواقع فالخوف لا أساس له على الإطلاق، ويمكن استخدام عملية الاسترخاء وتقنية التخيل للتخلص بسرعة من الخوف .

6- إذا كنت تخاف من الفشل، فالحل هو بالاجتهاد والعمل، والدراسة بشكل دقيق وعميق مع التركيز على الهدف النهائي وهو التفوق وليس النجاح فقط .

7- إذا كنت تخشى من المرض، فما عليك إلا الاهتمام بصحتك بالغذاء السليم والرياضة والتأمل، والأهم هو الإيمان بالله والتوكل عليه سبحانه .

8- إذا كنت تخاف من التعرض لحادث اطلب الحماية من الله، وقم بدفع صدقة لدفع البلاء، ولا تترك الصلاة والدعاء، فمن خلال اللجوء إلى الله تشعر بالأمان والاطمئنان .

9- إذا كان لديك الخوف من الموت، فالموت والحياة بيد الله سبحانه وتعالى، والموت ليس إلا بداية لحياة جديدة أفضل إن شاء الله، واطلب من الله الصحة والسلامة وطول العمر لك ولمن تحب .

10- الحل الأمثل للتغلب على الخوف هو قانون التوقع، توقع الخير تحصل عليه، إذا كنت مريضاً توقع الشفاء، فستشفى حتماً بإذن الله .

هنا الرغبة بالشفاء لها الدور الأكبر مع التخيل بحصول الصحة والشفاء، سيتم الشفاء بأسرع مما تتوقع، دائماً توقع الخير وركز على ما تريد(الصحة ، الشفاء، المال ، النجاح ...) .

11- انظر إلى مخاوفك واعرضها على العقل، وراقب تصرفات الآخرين وتعلم منهم، هل يفكرون كما تفكر، أم أن أفكارك مجرد أوهام لا حقيقة لها، قم بتصحيح ومراقبة أفكارك وبرمجة عقلك بالأفكار الإيجابية التي تحث على القوة والنشاط والتفوق والإنجاز وتحقيق الأهداف الكبيرة .

12- ليس هناك من خالق سوى الله سبحانه وتعالى، فهو الخالق لكل شيء في هذا الكون، وهو يريد لنا الخير والسعادة، فمن يلجأ إليه سيكون في حماية الله فلا مكان للخوف أبداً، بل السعادة بالدنيا والآخرة من خلال العبادة.

القاعدة الرئيسية والذهبية:

لكل مشكلة حل، عندما تصمم وترغب في حلها، المهم أن تستيقظ من غفلتك وتدرك قدراتك غير المحدودة، فلا تترك مجالاً للأفكار السلبية أن تؤثر على حياتك، ولا تسمح للأشخاص السلبيين بالتأثير على أفكارك، كن في هذه الدنيا من أصحاب البصيرة، إن أفكارك طاقة عظيمة وعقلك كنز ثمين يعمل من خلال الإيمان واليقين، والتوكل على رب العالمين .

ويمكن ممارسة الاسترخاء والحفاظ على الطاقة، من خلال تمرينات في علم النفس أو من خلال أخرى أهمها التأمل.

ومن خلال قانون المحبة والتسامح ، تنفتح لك الطاقات العقلية والنفسية والكونية، فالحقد والحسد والكراهية من أكثر الأمور التي تدمر الطاقات وتستهلكها بشكل سلبي لا فائدة منه على الإطلاق .

فاعلم أنه حيث يتوجه انتباهك تنطلق وتتدفق طاقتك الحيوية، وبهذه الطريقة يمكنك إطلاق قوة الشفاء في أجزاء الجسم المختلفة، بإرادتك وتوجيه انتباهك إلى موضع معين من الجسد، ينطلق سير الطاقة مما يستدعي عمل جوهر الشفاء الموجود في تلك المنطقة، وأيضاً ينبه طاقة كامل الجسد، والنتيجة تكون الشفاء والتحسن في الصحة، وقد قيل قديماً: إنه بتركيز الانتباه الكامل على منطقة معينة تنبه وتحفز مراكز الوعي في كل المنطقة وفي الجسد عامة فيتم الشفاء .

إن الإيمان بالأفكار يخضع إلى قانون طبيعي، ولا يكفي أن نؤمن بمبدأ معين، هذه نقطة البداية فقط، فالمبادئ يجب أن تستعمل حتى تعطي النتائج المرجوة منها، وليس هناك من اختلاف إذا كانت هذه المبادئ والقوانين فيزيائية أو عقلية أو روحية .

علينا أن لا نكتفي بالقول أن الإيمان والعقل يفعلان العجائب، بل يجب أن نكتسب ونحصل على هذا الإيمان وهذه الحالة العقلية .

لقد أعطى الله سبحانه وتعالى لكل إنسان القدرة على بناء عالمه الخاص الذي يريده، وأدواتنا هي أفكارنا التي نختارها .

هناك قوانين طبيعية يجب أن تتبع حتى يتمكن العقل من التأثير في عالم المادة، ومن أهم القوانين التي يجب اتباعها لتحقيق السيطرة على الأشياء بقوة العقل، هي أن تؤمن وتثق بقدرتك على

تحريك المادة بقوة عقلك .

إن تحريك الطاقة داخل الجسم بقوة العقل ربما ساعد بالشفاء للعديد من الناس، فإذا أقنعت نفسك بأنك ستكون متمتعاً بصحة جيدة وحيوية وشباب دائم ونشاط مستمر، فسوف تنال هذا الطلب وتنال الصحة والشفاء، وهذا يعد قانوناً من القوانين الطبيعية التي خلقها الله سبحانه وتعالى .

وتمتاز معجزة العلاج الروحي بسرعتها في عملية الشفاء، والشرط الأساسي والوحيد الذي لا يمكن الاستغناء عنه لحدوث الشفاء هو الصلاة ولا حاجة لأن يقوم المريض بنفسه بالصلاة، يمكن أن يصلي أحد الأشخاص لأجل شفائه ولكن بتوجه ويقين وثقة تامة برحمة وقدرة رب العالمين .

وقد اتفق الحكماء والعلماء على أن الهدف من وجود الإنسان هو: " معرفة الله وتوحيده "، وللتعرف على الله سبحانه وتعالى طرق كثيرة، لكن أقربها وأفضلها عن طريق العقل، وكما جاء في الحديث: من عرف نفسه عرف ربه .

فالعلم بالتعلم، والعقل بالتأمل، فمن تفكر وتدبر أدرك الحقائق وعظمة الخالق، فالعقل هو الأساس والأصل .

فمن خصائص الفكر، القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان أسرع من لمح البصر، فبالفكر يعرج المؤمن إلى عالم الملكوت، وإذا كانت الصلاة معراج المؤمن فإن سر العروج فيها يكمن بالعقل.

عن الإمام علي(ع): الروح حياة البدن، والعقل حياة الروح .

فكما تفكر تكون، وكما تزرع تحصد، فمن يزرع تفكيراً إيجابياً سيحصد حياة إيجابية، يحقق فيها أهدافه وأحلامه بالعلم والعمل، وكذلك من يزرع فكراً سلبياً سيحصد حياة سلبية .

فالعقل نعمة إلهية، يجب الحفاظ عليها، فالحمدلله رب العالمين الذي أكرمنا وشرفنا بالعقل لنسمو نحو الآفاق بالفكر والأخلاق .

وكما ورد عن الإمام علي(ع): العاقل ينافس الصالحين ليلحق بهم، ويحبهم ليشاركهم بمحبته وإن قصر عن مثل عملهم .

فإن الحياة الحقيقية للإنسان ليست بإحياء الجسد فقط، فكم من الأجساد تتحرك لكنهم في الحقيقة من الأموات، وذلك لموت عقولهم وإلغاء التفكير لديهم، فالحياة الحقيقية هي حياة الروح للوصول إلى التكامل والتوازن في الدنيا والآخرة، ولكي تحيا الروح لا بد من إحياء العقل بالعلم والتأمل، فمن خلال العقل يدرك الإنسان حقائق الأمور فيتمكن من التمييز بين الخير والشر، فيختار الأفضل لمستقبله وحياته .

مع كل هذا الحديث عن أهمية العقل فإنه لا ينفع الإنسان إلا إذا فتح للعمل بالطريقة الفعالة، فكما قيل: " العقل مثل مظلة الطيارين لا تنفع حتى تنفتح "، وانفتاح العقل بالتخلص من الهوى والعاطفة، وعندما ينفتح العقل تنفتح الحياة كلها على الإنسان، ويصبح به حاكماً عليها مسيطراً على قدراتها .

وقيل أيضاً: العقل مثل بطارية السيارة، يُشحن بالاستعمال ويموت بالإهمال، والعقل الذي لا يُستخدم لا ينفع، كما أن السيارة التي لا تستعمل لن توصل الإنسان إلى مكان، فالعقل يخدم على أفضل وجه إذا استخدم على أفضل وجه .

ومن خلال انفتاح عقل الإنسان تنفتح أمامه الكنوز فيقف على علوم ومعارف وحقائق لا توجد في الكتب، وإنما توجد في عقل ونفس الإنسان .

ومع عدم استعمال العقل وتغذيته بالعلوم والمعارف النافعة، فإن الشهوات والأهواء تتغلب عليه، مما يؤدي إلى سبات العقل وإلغاء دوره فيسيطر الجهل على العقل .

ومن أهم ما يتضمنه الانفتاح العقلي هو الوعي وتوسيع الإدراك وبُعد النظر، والمرونة في التعامل والأخذ بكل شيء مفيد من أي إنسان، وكما ورد عن رسول الله(ص): اطلبوا العلم ولو في الصين .

أهم مصادر الطاقة:

1- الإيمان بالله سبحانه وتعالى: فهو الخالق لكل شيء في هذا الكون، ونستمد الطاقة من خلال :

- الصلاة

- الدعاء

- الأذكار

- الأوراد

- الصدقة

- التفكر والتأمل

- التوكل

- التوسل

- التفويض

2- قوة الفكر والتركيز:

قد أثبت الكثير من العلماء قوة تأثير الفكر على المريض، فمن يفكر بشكل إيجابي يشفى بسرعة كبيرة، بعكس الإنسان المتشائم الذي يعتقد بأنه لن يشفى، ويمكننا القول أن قوة الإرادة تجلب السعادة .

3- الغذاء: فإن لبعض الأغذية التأثير الكبير على صحتنا، إذ تزودنا بالطاقة الإيجابية والضرورية لاستمرار الحياة وللقيام بمختلف النشاطات، ومن أهم هذه الأغذية:

- العسل

- التمر

- الزيتون

- الحبة السوداء

- الفاكهة بجميع أنواعها .

- الخضار والحبوب ، الألبان والأجبان .

4- التنفس: فإن للهواء الدور الأكبر في عملية الشفاء، فالدماغ يتغذى بشكل رئيسي على الماء والهواء .

تمرين من أجل الشفاء:

- أثناء الشهيق البطيء أتصور استقبال الطاقة الحيوية التي تمنح قوة الشفاء والنشاط والحيوية .

- خلال حبس النفس أردد فكرياً: أنا أركز هذه الطاقة في كياني، إنها تملأ الخلايا وتغمر جسدي ونفسي .

- عند الزفير أتصور أنني أتخلص من كل داء، وأحصل على الهدوء والصحة والتناغم والثقة بالنفس والصفاء.

5- الماء: هو إكسير الحياة، فكل خلية في الجسم تحتاج إلى الماء، حيث يؤثر على كل شيء من صحة أعضاء الجسد بالكامل إلى الحالة النفسية والعقلية حتى الروحية، والتأثير الكبير يتم عند قراءة بعض الآيات القرآنية على الماء، فالماء له إدراك وقد تم اثبات ذلك علمياً، فيساهم في عملية الشفاء بإذن الله، فسبحان الله يجعل الشفاء فيما يشاء من الأشياء .

6- الشمس: وذلك عن طريق الجلد وخاصة فيتامين (د)، المهم لنمو العظام، وللشمس تأثير على الحالة النفسية أيضاً عند الإنسان .

7- الرياضة: لها التأثير الكبير في تحسين الحالة النفسية والجسدية .

8- الطبيعة: لقد أثبت العلماء أن وجود الإنسان بين الأشجار والماء(كالنهر مثلاً)، يساعده ذلك على الشفاء لخواص الطبيعة العلاجية، وتشمل البحار والجبال والأنهار والأزهار والأرض وكل ما هنالك من مكونات الطبيعة الخلابة، كالجلوس تحت ضوء القمر والنجوم وتكون السماء صافية، كل ذلك يساعد على الهدوء والراحة والسعادة.

9- المشاعر الإيجابية: وتشمل المحبة والمودة، والأخلاق الحميدة كالتسامح والعطف وعمل الخير، مما يبعث الفرح والسرور في النفس، فترتفع الطاقة الإيجابية بشكل كبير .

فإن الشفاء بالطاقة يصل بالإنسان إلى مرحلة الصفاء الذهني، فيتأمل بخشوع وإيمان عميق، فيدعو الله سبحانه وتعالى بكل ثقة ويقين وحتماً يستجيب له رب العالمين، لأنه أرحم الراحمين .

وكما جاء في الحديث القدسي:

أنا عند ظن عبدي بي، فلا يظن بي إلا خيراً .

- هذا هو سر الشفاء:

" قوة الإيمان واليقين، الثقة المطلقة برب العالمين".

التخلص من الطاقة السلبية

1- المشي على التراب حافياً، وهذا يفيد الأشخاص الأصحاء أيضاً .

2- السجود على الأرض، يسحب الطاقة السلبية من الجسم .

3- الذهاب إلى الشاطئ أو إلى أي مكان في الطبيعة، وسط الأشجار والأزهار أو الجبال، ويفيد ذلك في تصفية الذهن من الأفكار السلبية ويمد الإنسان بالطاقة الإيجابية .

4 - مسك معدن مثل الحديد متصلاً بالأرض .

5- لبس الفضة للرجال والذهب للمرأة .

6- لعب الرياضة للتخلص من الطاقة السلبية .

7- زيارة الأصدقاء والتحدث معهم، يساعد في تفريغ الطاقة السلبية وشحن الجسم بالطاقة الإيجابية .

8- التعبير عن المشاعر والانفعالات وعدم كبتها، كالبكاء في حالة الحزن، والضحك في حالة الفرح، والتحدث عن المشكلة (كالقلق أو الخوف) للأهل أو لصديق، وتعلم السيطرة على النفس لا سيما في حالة الغضب وتفريغ الطاقة السلبية بطرق سليمة (كالوضوء والاستعاذة والاستغفار والأذكار: قول لا حول ولا قوة إلا بالله، ..)، الأهم هو اتخاذ القرار بالسيطرة على الغضب وعدم الانفعال، وتدريب النفس على ذلك .

9- التنفس بهدوء وعمق، والتأمل حتى الوصول لحالة الاسترخاء .

10- الصلاة والدعاء، والالتجاء لرب الأرض والسماء .

موجات الدماغ:

إن المخ يعمل أثناء اليقظة بموجات (بيتا) . أي بتردد يقدر بين 13 إلى 30 موجة بالثانية .

وعند الاسترخاء يعمل المخ بتردد بين 8 إلى 12 هيرتز (موجات ألفا).

وعند الاسترخاء التام والتأمل، نصل إلى تردد بين 4 إلى 7 هيرتز، (موجات ثيتا) .

وأثناء النوم العميق فإن المخ يعمل بتردد من 1 إلى 3 هرتز (موجات دلتا).

وتجدر الإشارة إلى أننا نستطيع برمجة العقل، عندما نكون في مرحلة ألفا .

التأمل والتركيز

يوجد العديد من طرق التأمل، فلكل شخص منا أنماطه الخاصة بالفكر والاتجاهات، وتختلف القدرة على التركيز بين شخص وآخر، كما تختلف الطريقة التي تناسب كل شخص، فالبعض قد يركز بسهولة على الصورة أو التنفس، والبعض الآخر يكون التركيز لديه على الصوت، فإن التأمل مسألة تتعلق بالتركيز على باطنك في صمت وسكون، والإنسان الذي يريد التأمل لا بد أن يستخدم الطريقة التي تتوافق مع خلفيته الثقافية، شيء يشعر معه بالألفة والراحة، فالصورة أو الصوت أو الخيال يمكن أن يكون وسيلتنا في ممارسة التأمل.

ومن أهم الطرق التي يمكن أن يتبعها الشخص المتأمل كالتالي:

- المانترا: إن هذه الطريقة تستخدم إحدى الكلمات أو الأصوات أو العبارات كوسيلة لتركيز الانتباه، وهذه الطريقة يتم استخدامها بشكل واسع في الوقت الحالي، وهذه الطريقة مناسبة لمعظم الأشخاص، إذ يتم تكرار الكلمة أو اللفظة أو الجملة (آية أو إسم أو وِرد معين) من بداية عملية التأمل وحتى النهاية، ومن أهم الكلمات التي تؤثر في الشخص هي الكلمة التي يتفاعل معها من خلال الصوت والذبذبات ويشعر بالمعنى في قلبه فتخشع جوارحه وتسمو روحه، وهذه الكلمة لها طاقة هائلة تساهم في تهدئة العقل والنفس فيشعر الإنسان بالأمان والاطمئنان، فالكلمة العُظمى والإسم الأعظم: (الله) .

ردد هذه الكلمة بهدوء وبكل خشوع، واعلم أن الله يسمعك ويراك، فأنت في محضر الله عز وجل، فاطلب منه ما تريد وبرمج عقلك على الإيمان والتوحيد .

وقد أثبت الباحث الهولندي البروفيسور (فان دير هوفين)، أن قراءة القرآن وخاصة حرف الهاء في كلمة الله يعالج أصعب الأمراض النفسية، ويبعث على هدوء الأعصاب لدى الإنسان .

واختتم البروفيسور الهولندي قوله بأن تكرار من يعاني من مرض نفسي أو عصبي لكلمة الله لأعداد تتراوح بين مائة وألف حسب القدرات، يبعث على الهدوء التام، وأضاف أن هذا البحث استغرق عدة سنوات حتى وصل لهذه النتيجة .

تحذير: يجب اختيار الكلمات أو العبارات المفهومة والواضحة لتترك أثرها عند الشخص المتأمل، فلا تردد أي كلام غير مفهوم لديك، احذر من هذا الأمر، والأفضل هو تكرار الأذكار التي وردت عن حضرة النبي الأعظم(ص)، أو يمكن قراءة آية قرآنية وتكرارها لتترسخ المعاني في القلب فتنعكس على السلوك، فكما نعلم أن للصوت والأفكار ذبذبات تؤثر علينا .

- التأمل البصري: يمكن للإنسان أن يستخدم هذه التقنية ولكن لا بد أن تكون آمنة فيختار مثلاً صورة لمكان مقدس كالكعبة الشريفة، ويذكر الله في قلبه فالصورة هنا تساهم في تقوية الطاقة الروحية عند الإنسان، وكما أصبحنا ندرك أن الحواس هي الوسيلة التي من خلالها نتواصل مع النفس والعالم، فلا تنظر إلى ما يضعف إرادتك ويسلب عقلك ويشتت ذهنك، فالإنسان مسؤول عن تصرفاته، فكيف عندما يكون في حالة التأمل، أولاً عليك بالإستعاذة بالله سبحانه وتعالى من شر الشيطان، ثم التوكل على الله وطلب المدد منه سبحانه، ثم تركز بعقلك ليخشع قلبك وتسمو روحك عند التأمل في الأماكن المقدسة، فالمكان له تأثير على الإنسان حتى ولو من خلال الصورة فالعقل يستطيع أن يتخطى الزمان والمكان، تخيل نفسك في الكعبة واذكر الله بقلبك وتأمل .

تمرين: من المهم الجلوس في مكان هادئ، وأن يكون الظهر مستقيماً، مع التنفس بهدوء والتركيز بعقلك وقلبك، ومن المستحسن تحديد فترة زمنية يومية خاصة في ساعات الصباح الباكر، ومرة أخرى في المساء ولو لمدة خمس دقائق يومياً، والأهم الالتزام والاستمرار بممارسة التأمل .

- التنفس: يساعدنا التنفس على الاسترخاء وضبط الأفكار والمشاعر، والاستماع للصوت الداخلي، وكما يحرر الفكر .

وهناك نوعان من التنفس:

1- التنفس التفريغي: بحيث يكون التنفس بعمق وهدوء، لكن مدة الشهيق تكون أقل من مدة الزفير، ولا بد أن يحتفظ الشخص بالنفس بين الشهيق والزفير .

2- تنفس لتوليد الطاقة: هنا تكون المدة متساوية بين الشهيق والزفير .

وفي الحياة يجري تحول مستمر ما بين التأمل والتركيز، حيث يتحول كل منهما إلى الآخر في دورة غير منقطعة، فعند الجلوس على ضفة النهر وأنت تتأمل في الطبيعة من حولك وتتحد معها، فإنك في الواقع تتأمل، ثم ينجذب انتباهك إلى سمكة تتحرك في الماء فتركز نظرك عليها وعلى لونها وحجمها فتنتقل إلى حالة التركيز .

فالتأمل يسمح لنا بالإحاطة بالعديد من الأشياء في آن واحد ورؤية الروابط فيما بينها ومتابعة نظامها وتفاعلها، وبعض الأشخاص لديهم القدرة على جعل هذه الحالة تحيط بالكون كله، وعندها يدرك الإنسان نظام العالم، ويعلمك التركيز كيف توجه عقلك كشعاع الليزر ليخترق عمق الشيء الذي يشغل تفكيرك، بينما التأمل يعلمك كيف توسع آفاق عقلك وتوزعه على مساحات واسعة إلى أن يحيط في نهاية الأمر بالكون كله .

التأمل أو التفكر في عدة أشياء وربطها ببعضها البعض، بينما التركيز يكون التفكير في أمر محدد .

كيف وبماذا نتفكر ؟ .

التفكر: إن التفكر من أفضل العبادات، لما لها من آثار طيبة في حياة الإنسان والتي منها:

- أن التفكر في الكون يكشف عن عظمة الخالق في خلقه، ويجعل المرء يقر بوحدانية الله تعالى، ويتواضع لعظمته، ويحاسب نفسه على أخطائها فيزداد إيماناً وصفاء .

- أن التفكر في الكون يورث الحكمة، ويحيي القلوب، ويغرس فيها الخوف والخشية من الله عز وجل .

- أن التفكر في الكون يفتح آفاق المعرفة والتعلم، فحينما يتفكر المرء في الكون يكتسب معارف جديدة وعلوم نافعة يستفيد منها في جميع أمور حياته .

- من خلال التفكر يتعرف الإنسان إلى نفسه وإلى غيره، وإلى الدنيا وقوانينها، وإلى الأحكام التي وضعها الله سبحانه وتعالى ليصل الإنسان من خلالها إلى السعادة بالطاعة والعبادة .

- التفكر يكون بكل شيء في هذا الوجود، كالتأمل في الشمس والقمر والكواكب والنجوم، والهواء والماء والأشجار والبحار والإنسان والحيوان وحتى الجماد كالجبال والصخور والرمال..، ليكتشف الإنسان من خلال عقله وتأمله الأسرار ومدى الترابط والانسجام التام بين المخلوقات، فسبحان الله خالق الأكوان والحمدلله في كل زمان ومكان .

ويكون التأمل في أي مكان، لكن الأفضل أن يكون في مكان هادئ كالطبيعة، ويفضل أن يكون بشكل منتظم ليصبح عادة، وكما ورد في الحديث الشريف: " تفكر ساعة خير من عبادة سنة " .

فعبادة التفكر هي عبادة الأنبياء ودرب الأتقياء ونور وبرهان للاهتداء، فيها الحِكم والعظات وبحر من الخيرات وفيها اليمن والبركات .

فنسأل الله سبحانه وتعالى أن يجعلنا ممن يعبده حق العبادة ويشكره حق الشكر، وممن يتفكر في آلائه ويعترف بنعمائه .

السنن الإلهية في هذا الكون:

بسم الله الرحمن الرحيم

1- { ادعوني أستجب لكم } (غافر /60) .

2- { قل ما يعبأ بكم ربي لولا دعاؤكم } (الفرقان /77) .

3- { وإذا سألكَ عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعِ إذا دعانِ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون}(البقرة /186) .

4- { لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد } (ابراهيم /7) .

5- { وما كان الله ليعذبهم وأنتَ فيهم وما كان الله مُعذِّبَهُم وهم يستغفرون } (الأنفال /33) .

6- { ومَن يعشُ عن ذِكر الرحمن نقيض له شيطاناً فهو له قرين } (الزخرف /36) .

7- { ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدراً } (الطلاق / 3) .

8- { ونفسٍ وما سَوَّاها * فألهمها فجورها وتقواها * قد أفلح من زكاها * وقد خاب من دسَّاها } (الشمس /7 - 10) .

9- { يا أيها الذين آمنوا إن تنصروا الله ينصركم ويثبت أقدامكم * والذين كفروا فتعساً لهم وأضلَّ أعمالهم } (محمد /7- 8) .

10- { وأن ليس للإنسان إلا ما سعى } (النجم/39) .

11- { ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً } (النساء/110)
.

12- { وما خلقتُ الجن والإنس إلا ليعبدون } (الذاريات/56).

13- {ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى } (طه / 124) .

14- { الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب}. (الرعد/28) .

15- {فاذكروني أذكركم } (البقرة/152) .

16- { قُل إن كنتم تحبون الله فاتَّبعوني يُحبِبْكم الله ويغفر لكم ذنوبكم واللهُ غفورٌ رحيم } (آل عمران:31) .

ونختم الكلام بأحاديث عن خير الأنام، حضرة النبي الأعظم محمد(ص).

قال رسول الله (ص):

- مَن أطاع الله فقد ذكر الله ، وإن قلّت صلاته وصيامه وتلاوته ، ومَن عصى الله فقد نسي الله ، وإن كثُرت صلاته وصيامه وتلاوته.

- تفاءلوا بالخير تجدوه .

- لا تتمارضوا فتمرضوا .

- أحبكم إلى الله أحسنكم أخلاقاً .

- والذي نفسي بيده ما مِن عدو أعدى على الإنسان من الغضب والشهوة فاقمعوها واغلبوها واكظموها .

- وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن تفتح عمل الشيطان .

- إذا هممت بأمر فتدبر عاقبته .

- اتقوا الذنوب فإنها ممحقة للخيـرات، إن العبـد ليذنـب الذنـب فينسى به العلم الذي كان قد علمه .

- من عرف نفسه فقد عرف ربه .

- تمام التقوى أن تتعلم ما جهلت وتعمل بما علمت .

- من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها .

- ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب .

- فإذا سألتم الله عز وجل فاسألوه وأنتم موقنون بالإجـابـة، فإن الله لا يستجيب لعبد دعاه عن ظهر قلب غافل .

- من لا يشكر الناس لا يشكر الله .

- ما كرهت أن يراه الناس منك فلا تفعله إذا خلوت بنفسك .

- إن الله يُحِبُّ إذا عمِلَ أحدكم عملاً أن يتقنه .

- بِحَسْبِ ابن آدم لقيماتٌ يُقِمنَ صُلبهُ، فإن كان لا محالة، فثلث لِطعامِهِ وثُلثٌ لِشرابِهِ وثُلثٌ لِنَفسِهِ .

- إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله، فإن نَسِيَ أن يذكر اسم الله تعالى في أوَّلِهِ فليقُل : بسم الله أوَّله وآخِره .

- ثلاثةٌ لا ينجو منهم أحد: الظن ، والطيرة ، والحسد ، فإذا ظننت فلا تُحقِق ، وإذا حسَدتَ فلا تَبْغِ ، وإذا تطيرت فامضِ ولا تنثنِ .

- من أتى عرافاً أو كاهنـاً فصدقه بما يقول فقد كفـر بما نـزل على محمد .

- الطيرة شِركٌ، وما مِنا أحدٌ إلا ويجد ذلك في نفسِهِ، ولكن الله يُذهِبُهُ بالتوكل .

- نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع .

- صوموا تصِحوا .

- إن الله لا ينظر إلى صُوَرِكُمْ، وإنما ينظرُ إلى قلوبكم وأعمالكم.

- لو تعلَّقت همة أحدكم في الثريا لنالها .

- من خاف الله أخاف الله منه كل شيء، ومن لم يخف الله أخافه الله من كل شيء .

- يا عباد الله أنتم كالمرضى والله رب العالمين كالطبيب، فصلاح المرضى فيما يعلمه الطبيب ويدبره به لا فيما يشتهيه المريض ويقترحه، ألا فسلموا لله تكونوا فائزين .

- اعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه، فإنه يراك .

- لكل شيء باب، وباب العبادة التوبة .

- أفضل الإيمان أن تعلم أن الله معك حيث ما كنت .

- أوثق عُرى الإيمان: الولاية في الله، والحُب في الله، والبغض في الله .

- قول: لا حول ولا قوة إلا بالله، فيه شفاء من تسعة وتسعين داء أدناها الهم .

- إذا أراد الله أن يستجيب لعبد أذِنَ له في الدعاء .

- إنه لا يُدرك ما عِند الله إلا بطاعته .

- لا يُرد دعاء أوله بسم الله الرحمن الرحيم .

- إن ربكم حيِيٌّ كريم، يستحي أن يبسط العبد يديه إليه فيردهما صفراً .

- إنَّ الشيطان مع الواحِد، وهو من الإثنين أبعد .

- إنَّ الشيطان قال وعزتك يا ربِّ لا أبرحُ أُغوي عبادك ما دامت أرواحهم في أجسادهم، فقال الربُّ: وعِزتي وجلالي لا أزال أغفر لهم ما استغفروني .

- إذا رأى أحدكم الرؤيا الحسنة فليفسرها وليُخبر بها، وإذا رأى الرؤيا القبيحة فلا يُفسرها ولا يُخبر بها .

- إنَّ الله تعالى كتبَ عليكم السعي فاسعوا .

- تعَلَّموا ما شِئتم أن تعلموا، فلن ينفعكم الله بالعِلم حتى تعملوا بما تعلمون .

- أفضل العمل النية الصادقة .

- من أحبَّ أن يكون أعز الناس فليتقِ الله، ومن أحبَّ أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ومن أحبَّ أن يكون أغنى الناس فليكن بما في يد الله أوثق منه بما في يده .

الشفاء بالدعاء

الطاقة الشفائية تكمن في داخلنا، ما علينا إلا اكتشافها تماماً كالبذرة التي نزرعها في التربة ونسقيها، لتعطينا أفضل الثمار، هكذا الأفكار فمن يُحسن الظن بالله سبحانه ويتوجه إليه بالدعاء والصلاة، وكله أمل ورجاء برحمة الله، وأنه هو الشافي الكافي المعافي، الذي لا يرد سائله، ولا يخيب آمله، فيصبح الدعاء هنا نوعاً من التأمل العميق، الذي يؤدي للارتقاء الروحي من خلال الالتجاء إلى رب الأرض والسماء، الخالق لكل الأشياء، الذي منحنا الحياة تلك النعمة العظيمة، وما الابتلاء إلا ليعود الإنسان إلى ربه ليستغيث به ويناجيه، فيعطيه الله كل ما يريد من رزق وشفاء، وكما يقول سبحانه وتعالى:

- { وما خلقتُ الجن والإنسَ إلا ليعبدون * ما أريدُ مِنهم مِن رزقٍ وما أريد أن يُطعِمونِ * إنَّ الله هو الرزاقُ ذو القوة المتين }(الذاريات/56- 58) .

- { قل ما يَعبؤا بكم ربي لولا دعاؤكم } (الفرقان/77) .

- { وإذا سألك عبادي عني فإني قريبٌ أجيبُ دعوة الدَّاعِ إذا دعانِ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلَّهُم يَرشدون }(البقرة/186) .

- { وقالَ ربُّكم ادعوني أستجب لكم إنَّ الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين } (غافر/60).

ومما ورد في الأحاديث عن رسول الله (ص):

- الدعاء مفتاح الرحمة والوضوء مفتاح الصلاة والصلاة مفتاح الجنة .

- الدعاء سلاح المؤمن، وعمود الدين، ونور السماوات والأرض .

- الدعاء هو العبادة .

- الدعاء مخ العبادة، ولا يهلك مع الدعاء أحد .

- لا يرد القضاء إلا الدعاء .

- ادفعوا أبواب البلاء بالدعاء .

- سلوا الله عزَّ وجل ما بدا لكم مِن حوائجكم حتى شِسع النعل، فإنه إن لم ييسره لم يتيسر .

- إذا أراد الله أن يستجيب لعبدٍ أذِنَ له في الدعاء .

- ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة .

- اعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلبٍ غافلٍ لاهٍ .

فالدعاء الحقيقي يمثل حالة روحية أسمى من أن تكون مجرد كلمات أو ترديد لعبارات وجُمل دون إدراك أو فهم لمعانيها العميقة، هو حالة من الوعي والمعرفة بعظمة الله ورحمته ومحبته لخلقِهِ، فالله سبحانه يريدنا أن ندعوه ليساعدنا ويعطينا لأنه يحبنا ويريد سعادتنا، فهو الذي وضع الرحمة والمحبة في قلب الأم والأب، وهم مخلوقات محدودة من حيث الذات والصفات والقدرات، فكيف بخالقنا وإلهنا أرحم الراحمين .

إن الوصول إلى هذا التجلي الروحي العميق، تماماً كرهافة الحس في تذوق الجمال، وخفقان القلب عند الشعور بالمحبة، فالناس البسطاء يشعرون بوجود الله ولطفه بهم، شعوراً طبيعياً كما يشعرون بالدفء الصادر عن الشمس، والعطر المنبعث من الزهر، وهذه هي الفطرة السليمة التي تجعل هؤلاء الأشخاص يدركون أن الله سبحانه وتعالى قريبٌ مُجيب، لدعائهم حتماً سيستجيب .

فالداعي يعرض لربِّ الكائنات حُبّه، ويقدِّم شكره، على سَنِي مواهبه مُعلِناً استعداده على اتباع تعاليم الله مهما كانت، فالدعاء هنا حالة مِن التأمل والتفكر والتدبر، كذلك الصلاة هي المعراج للروح والشفاء للجروح، فالدعاء ضرورة لا يُستغنى عنها لرقي وسمو الإنسان ولكي يشعر بالأمان والاطمئنان .

من آداب الدعاء وأسباب الإجابة

1- الإخلاص لله سبحانه وتعالى .

2- أن يبدأ بحمد الله والثناء عليه، ثم بالصلاة على النبي(ص) وآله(ع)، ويختم بذلك .

3- الجزم في الدعاء واليقين بالإجابة .

4- الإلحاح في الدعاء وعدم الاستعجال .

5- حضور القلب في الدعاء .

6- الدعاء في الرخاء والشدة .

7- لا يسأل إلا الله وحده .

8- عدم الدعاء على الأهل، والمال، والولد، والنفس .

9- خفض الصوت في الدعاء بين المخافتة والجهر .

10- الاعتراف بالذنب والاستغفار منه، والاعتراف بالنعمة وشكر الله عليها .

11- عدم تكلف السجع في الدعاء .

12- التضرع والخشوع والرغبة والرهبة .

13- رد المظالم مع التوبة .

14- الدعاء ثلاثاً .

15- استقبال القبلة .

16- رفع الأيدي في الدعاء .

17- الوضوء قبل الدعاء .

18- أن يتوسل إلى الله سبحانه وتعالى بأسمائه الحسنى وصفاته العُلا، وبعباده المخلصين لا سيما الأنبياء(ع) .

19- أن يكون المطعم والمشرب والملبس من مال حلال .

20- لا يدعو بإثم أو قطيعة رحم .

21- أن يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر، والأهم الابتعاد عن جميع المعاصي .

أوقات وأحوال وأماكن يستجاب فيها الدعاء

1- ليلة القدر .

2- جوف الليل الآخِر .

3- بعد الصلوات المكتوبة .

4- بين الأذان والإقامة .

5- عند النداء للصلوات المكتوبة .

6- عند نزول الغيث .

7- عند زحف الصفوف في سبيل الله .

8- ساعة من يوم الجمعة .

9- عند شرب ماء زمزم مع النية الصادقة .

10- في السجود .

11- عند الاستيقاظ من النوم ليلاً والدعاء بالمأثور في ذلك .

12- عند الدعاء (بلا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) .

13- دعاء الناس عقب وفاة الميِّت .

14- الدعاء بعد الثناء على الله والصلاة على النبي(ص) في التشهد الأخير .

15- عند دعاء الله باسمه الأعظم الذي إذا دعِيَ به أجاب وإذا سُئِلَ به أعطى .

16- دعاء المسلم لأخيه المسلم بظهر الغيب .

17- دعاء يوم عرفة في عرفة .

18- عند اجتماع المسلمين في مجالس الذّكر .

19- الدعاء حالة إقبال القلب على الله واشتداد الإخلاص .

20- دعاء المظلوم على من ظلمه .

21- دعاء الوالد لولده .

22- دعاء المسافر .

23- دعاء الصائم حتى يفطر .

24- دعاء المضطر .

25- دعاء الولد البارّ بوالديه .

26- الدعاء عقب الوضوء إذا دعا بالمأثور في ذلك .

ومما ورد عن الأئمة(ع) :

- ما المُبتلى الذي قد اشتدَّ به البلاء بأحوج إلى الدعاء من المُعافى الذي لا يأمن البلاء .

- مَنْ أُعطِيَ أربعاً لم يُحرم أربعاً:

مَنْ أعطِيَ الدعاء لم يُحرم الإجابة

ومَنْ أُعطِيَ التوبة لم يُحرم القبول

ومَنْ أُعطِيَ الاستغفار لم يُحرم المغفرة

ومَنْ أُعطِيَ الشكر لم يُحرم الزيادة .

- عليك بالدعاء، فإنَّ فيه شفاءٌ مِن كل داء .

- قال الإمام الرضا(ع): عليكم بسلاح الأنبياء، فقيل: وما سِلاح الأنبياء؟، قال(ع): الدعاء .

- عليكم بالدعاء، فإنَّ الدعاء لِله ، والطلب إلى الله يردُّ البلاء وقد قُدِّرَ وقُضِيَ، ولم يبقَ إلا إمضاؤه، فإذا دُعِيَ الله وسُئِلَ صَرْفَ البلاء صَرَفَهُ .

- إنَّ الله لا يستجيب دعاء بظهر قلبٍ ساهٍ، فإذا دعوت فأقبِل بقلبك، ثم استيقن الإجابة .

- الدعاء يدفع البلاء النازل وما لم ينزل .

- ادعُ ولا تقل: إنَّ الأمر قد فُرِغَ مِنه، إنَّ عِند الله عزَّ وجل منزلة لا تُنالُ إلا بمسألة .

- أحب الأعمال إلى الله في الأرض الدعاء .

- من قرعَ باب الله سبحانه فُتِحَ له .

- عن الإمام علي(ع)، في وصيته لابنه الحسن(ع) : اعلم أنَّ الذي بيدهِ خزائن ملكوت الدنيا والآخِرة قد أذِنَ لِدُعائِكَ، وتكفَّلَ لإجابتك، وأمرك أن تسأله ليعطيكَ، وهو رحيمٌ كريم، لم يجعل بينك وبينه مَن يحجبكَ عنه، ولم يلجِئكَ إلى من يشفع لكَ إليه، ثم جعل في يدك مفاتيح خزائنه بما أذِنَ فيه من مسألته، فمتى شِئت استفتحت بالدعاء أبواب خزائِنه.

التنويم المغناطيسي

التنويم المغناطيسي هو نتيجة لتأثيرات نفسية، وإن جميع التجارب في هذا المجال تقود إلى قانون يسمى الإيحاء، وقد أكد علماء النفس أن التنويم عبارة عن عملية إيحاءات يستخدمها المنوِّم لإعطاء الأوامر أثناءها للمنوَّم، ولذلك لا بد من توافر بعض الشروط لتتم عملية الإيحاء بنجاح:

- شخصية الطبيب: فإن لشخصية الطبيب التأثير الكبير عند الإيحاء، وذلك ليس في طريقة إلقائه لكلمات الإيحاء فحسب، بل في تصرفاته وحتى في مظهره الخارجي وفي تعابير وجهه .

- شخصية المريض: لنجاح عملية الإيحاء لا بد أن تتناسب مع شخصية ونفسية المريض، فلا تكون الأفكار متعارضة مع معتقداته، فالإيحاء يجب أن يتنوع بتنوع الأشخاص، فالإيحاء الذي تكون له فاعلية عند أحد الأشخاص قد لا تظهر له أي تأثيرات عند شخص آخر.

- مضمون الإيحاء: يجب أن لا يتعارض مع النوعية النفسية وإلا فإن تحقيقه يصبح مرفوضاً، كذلك يجب أن لا يتعدى ما يتطلبه تحقيق مضمون الإيحاء حدود طاقة المريض وإمكانياته المادية والمعنوية .

ويمكن للشخص أن يقوم بنفسه بعملية الإيحاء الذاتي، بعد أن يتعرف ويتدرب على ذلك، ويشترط دائماً أن تتم في حالة التركيز، ولتسهيل عملية التركيز يعبر المريض عن تخيلاته بصياغة بعض الكلمات يرددها بسرعة وبصوت منخفض (الهمس)، وبذلك لا يترك مجالاً لظهور تخيلات معاكسة، والكلمات التي يصوغها ويرددها المريض يجب أن تتناسب مع التخيلات، وأن تزيد في قوتها كأن يردد: (تم الشفاء ، تم الشفاء ، تم الشفاء ...) .

إن عملية الإيحاء الذاتي تمكِّن الإنسان وبطريقة إرادية أن يغذي عقله الباطن بأفكار خلاقة، وبإهماله يمكن أن يسمح للعقل الباطن أن يتغذى على الأفكار ذات الطبيعة الهدامة .

فالإيحاء الذاتي يعتمد على مبدأ أن ما نتمسك به بعقلنا الواعي يميل إلى أن يصبح حقيقياً بالنسبة لنا، إنه واسطة المراسلة والاتصال بين مستوى العقل الواعي والعقل الباطن، ومن خلال الأفكار المسيطرة التي نسمح ببقائها في العقل الواعي، فإنه بمبدأ الإيحاء الذاتي تصل إلى العقل الباطن وتؤثر فيه .

إن العقل الباطن يتجاوب مع الأفكار التي تمتزج بالعاطفة والمشاعر .

- ما هو الطريق المباشر للعقل الباطن ؟.

الجواب: **بالتنويم المغناطيسي، يعني استعمال حالة عالية من الإيحاء .**

وقد نسب العالم فريدريك مسمر إلى المغناطيسية الحيوانية مصدر ظواهر التنويم المغناطيسي، كما أكد أن الجسم الإنساني يتصرف بدوره كجاذب مغناطيسي بسبب وجود سيال (كهربي – مغناطيسي) في الأعصاب، وبالتأثير في هذا السيال يمكن علاج بعض الأمراض العصبية والعضوية .

وبالفعل لم تكن آراء مسمر جديدة على الفكر الإنساني، فمنذ القرن الخامس عشر كان هناك علماء تعرضوا لأمثال هذه الأفكار، وعلى رأسهم العالم فيشيني من فلورنسا الذي ذهب إلى أن الأشخاص يمارسون تأثيراً من بعضهم على البعض الآخر عن طريق سيالات تمر بالعينين تحت تأثير تركيز الإرادة، كما كان العالم الإيطالي يتحدث منذ القرن السادس عشر عن قدرة الروح على المرور من العينين ومن أجزاء أخرى من الجسم كي تباشر عن بعد تأثيراً روحياً .

وقد تم تعريفها من بعض العلماء على أنها : اتصال شخص بآخر عن طريق سيال يكون شطراً من السيال العام .

ومع كل هذه الاكتشافات والنظريات المغناطيسية التي سبقت الطبيب مسمر فقد فاق بنظرياته وأفكاره التحليلية الذين تقدموه وأحدث فتحاً جديداً في عالم البحوث المغناطيسية، واستطاع أن يعالج العديد من الحالات وبنجاح كبير مما أكسبه شهرة واسعة .

واستمرت الأبحاث والتجارب وكانت من أكبر الأسس التي سهلت ظهور فلسفة الفيلسوف الفرنسي الكبير هنري برجسون عن السيال الحيوي العام، ووقف برجسون بشموخ واعتزاز يتحدى الفكر المادي، لافتاً النظر إلى العطاء الروحي الذي يتضمنه الوجود، ولعل أهم نقطة تحول في تاريخ ممارسة التنويم المغناطيسي قد جاءت عن طريق فرويد، وراح فرويد يمارس التنويم في محاولة للتوصل إلى هذه القوة العقلية الخفية وراء الوعي وإظهارها وإطلاقها، وقد ركز اهتمامه إلى القوة المغمورة والمنسية والمكبوتة من حياتنا العاطفية والتي يفضي بها المريض أثناء القيام بعملية التنويم، إلا أن فرويد قد تخلى عن التنويم وراح يحاول البحث في اللاوعي عند المرضى بطريقة التداعي الحر، وهي الطريقة التي ارتبطت بفرويد وبأسلوبه في عملية التحليل والعلاج النفسي.

ويعتبر علم التنويم بالإيحاء من العلوم التي تساعد الإنسان على مواجهة المشاكل النفسية والتحديات في الحياة، كما تساعد على التخلص من العادات السلبية وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من القدرة على تحقيق الأهداف والعيش بشكل أفضل .

ويعمل التنويم بالإيحاء على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة (ألفا) التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برمجة العقل اللاواعي باستقبال رسائل إيجابية يطلقها المعالج عن طريق الإيحاء بالكلمات المناسبة، وكما يقول ابن سينا: " إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه " .

وإن التخيل أهم شيء في مجال العقل، فهو قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها مع بعضها البعض وقد تصنع حقائق لا وجود لها دون أن تستعين بالقوانين أو العالم الخارجي، فإن إنفعالاً واحداً كالخوف من الممكن أن يتسبب في تغيير مسار وظائف الجسم والغدد والمراكز العصبية مما يؤثر على عملها ويجعلها في حالة سلبية .

وللوصول إلى مرحلة الألفا:

1- الجلوس في مكان يتصف بالهدوء والسكون .

2- الاسترخاء التام (للجسد والعقل) .

3- التنفس بهدوء وعمق .

4- التركيز على نقطة معينة، دون التفكير بأي شيء سلبي، اشعر بالاسترخاء والصفاء .

5- التأكيدات: أن تردد الجمل التي تريدها وتشعرك بالراحة والاطمئنان .

أنواع التنويم بالإيحاء: يوجد نوعان من التنويم بالإيحاء:

1- التنويم من قِبل المختصين: أي أن مختصاً بهذا العلم هو الذي يقوم بعملية التنويم .

2- التنويم بالإيحاء الذاتي: أي أنت الذي تدخل نفسك في التنويم.

– تطبيق عملي: تريد القيام لصلاة الفجر

أولاً: اعطِ لنفسك أسباباً، لماذا تريد أن تقوم لصلاة الفجر؟، هذه الأسباب تحفزك على الاستيقاظ بنشاط لأنها تقوم بالإقناع، وعندما يقتنع العقل الباطن سينفذ المعلومات بدقة.

ثانياً: قم بشرب كوب من الماء، فالماء له التأثير الكبير على الجسم والعقل .

ثالثاً: خذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير أطول من الشهيق .

فإن المخ يتغذى على الماء والأوكسجين بشكل رئيسي، ومع دخول الأسباب والأحاسيس وتفاعلهما بالتالي تستطيع القيام لصلاة الفجر بإذن الله تعالى .

لماذا الإنسان بالعادة لا يتمكن من القيام لصلاة الفجر ؟ .

لأن التركيز قبل الذهاب إلى النوم على أنك لن تقدر على القيام، وعلى أنك تحتاج إلى النوم في هذا الوقت، ولأنك ربطت القيام من النوم بالألم وليس بالسعادة وبالتالي لن تتمكن من القيام .

بل لو أدركت أن القيام لصلاة الفجر له من الفوائد الصحية والروحية الكثير، ويكفي أنك تقوم لتعبد الله وتصلي بخشوع فتشعر بالسعادة والاطمئنان بذكر الرحمان، وأيضاً الدعاء يستجاب وتفتح لك الأبواب فتُيسر كل الأمور، عندها سيختلف الموضوع فلن تتمكن من النوم بل ستقوم بكل نشاط، فبالمعرفة تصبح الأمور مختلفة .

1- الرغبة: أي أن يدخل الإنسان في هذا العلم برغبة عميقة وليس مجرد حب للاستطلاع، فيجب أن يكون لديك الدافع والأسباب المهمة لتعلمه وتطبيقه، لأن الأسباب تعطي الرغبة والقوة للإتقان والتميز في عملية التعلم.

2- التركيز: أن يكون لدى الشخص قدرة عالية على التركيز في الشيء الذي يتعلمه ويفعله .

3- الاسترخاء: أن يكون الشخص بحالة من الاسترخاء التام من الناحية الجسدية ومن الناحية الذهنية .

4- التخيل: حيث أن عملك يعتمد على التخيل الابتكاري والإبداعي.

ملاحظة: العقل الواعي قادر على الاتصال بالعقل اللاواعي، بينما العقل اللاواعي ينفذ التعليمات أو الإيحاءات ولكن لا بد من توافر بعض الشروط لتتم العملية بنجاح:

1- أن تكون التعليمات واضحة .

2- أن تكون إيجابية .

3- أن تكون مباشرة .

4- أن تكون متكررة .

5- أن تكون في الوقت الحاضر، أي لا تكون في المستقبل .

التنويم وطرقه:

التنويم هو انتقال الجسم إلى مرحلة الاسترخاء العميق، ويتم العلاج على مستوى العقل الباطن، ولا بد من توافر بعض المعطيات لنجاح عملية التنويم .

1- القابلية للتنويم: قد تم إثبات ظواهر التنويم، إنما تبدو بعد تغيرات معينة أثيرت في الجهاز العصبي المركزي، فهي لم تنشأ من تلقاء ذاتها، بل ترجع إلى الإيحاءات الذاتية التي يوجهها النائم

إلى نفسه، وإما إلى تدريب المنوِّم للنائم .

2- الأحوال المناسبة للتنويم:

تتطلب تجارب التنويم جواً خالياً من المؤثرات التي تشتت الانتباه وتوتر عمل الحواس، فإن عملية التنويم تتطلب ظروفاً تتوافر فيها الراحة التامة للجسم والهدوء الكامل للعقل، فمن العوامل التي تحول دون حصول التنويم شدة الضوضاء التي تجعل تركيز العقل عسيراً، أو الأكل حتى التخمة أو الانفعالات النفسية (كالحزن الشديد أو الغضب والتوتر)، أما توافر الهدوء الذهني والجسمي ووجود الأجواء الملائمة كالنور الخفيف والموسيقى الهادئة والزهور ذات الرائحة العطرة والألوان الزاهية وغير ذلك من العوامل الملطفة المهدئة للأعصاب، فمن شأنها أن تساعد على تأمين أجواء ملائمة للتنويم المغناطيسي بسرعة وبدرجة كافية، والتأثير القائم على وتيرة واحدة من غير أي تنوع يكون بمثابة المخدر للمخ، حيث يسكن نشاط الحواس ويجعل عمليات العقل هادئة كما يجعل الإنسان في حالة من التجرد العقلي والتأمل دون إجهاد أو تركيز بحيث يتحرر العقل من سيطرة الإرادة والفكر الواعي، أما درجات التنويم التي يمر بها الشخص فهي ثلاث درجات:

- درجة الجمود أو درجة التخشب .

- درجة الغيبوبة أو السبات العميق .

- درجة اليقظة من النوم .

● طرق التنويم: هناك العديد من الطرق التي كانت تستخدم عند الصينيين والمصريين والهنود وغيرهم، حيث يوجد العديد من المدارس التي تعتمد تقنيات معينة، لكن الطرق الحديثة هي ما سنركز عليه، حيث تتبع بمعظمها المبادئ التالية:

- الأسلوب المسمري: ويتلخص في أن الشخص المراد تنويمه يجلس على كرسي، أو يتمدد على مقعد مريح ويغلق عينيه، ويقف المنوم أمامه، ويمد ذراعيه وأصابعه مبسوطة ويقوم بإجراء تمريرات على رأس المراد تنويمه وذراعيه إلى يديه وأطرافه .

- الأسلوب الحسي: يجلس الشخص المراد تنويمه على كرسي مريح في غرفة معتمة بها مصباح واحد يضيء خلفه ويقع ضوؤه على الشيء اللامع كالبلور أو غيره، ثم يطلب إلى الشخص

أن يثبت نظره على الضوء ولا يحول عينيه عنه، وأن يكون النظر إلى أعلى حتى يحدث كلل بصري، ويمكن جعل المراد تنويمه يثبت نظره على نقطة من الضوء صغيرة في غرفة مجاورة معتمة، ويلاحظ في معظم الأحوال أن الأجفان تثقل بسرعة وتميل إلى الانغلاق، ويقوم المنوم في هذه الأثناء بالإيحاء إلى المراد تنويمه بأن جفونه آخذة في الثقل، وأنه لا يستطيع إبقاءها مفتوحة ثم يختم إيحاءاته قائلاً: الآن أغلقت جفونك ولا يمكنك أن تفتحها .

ـ الأسلوب العقلي: في هذا الأسلوب يأمر المنوم الشخص المراد تنويمه بأن يغمض عينيه ويخلي عقله من كل تفكير، ثم يتركه دقائق قليلة يوحي إليه بعدها بأنه لا يستطيع أن يفتح عينيه، فإذا عجز عن فتحهما أمكن البدء معه بالإيحاءات الأخرى، ويستحسن أن يتم توجيه الإيحاءات بصوت رخيم وبطيء، وأن يُنتقل بالشخص المراد تنويمه انتقالاً تدريجياً من فكرة الاسترخاء إلى النعاس فالنوم، على أن يُراعي المنوم عملية تنفس المراد تنويمه بشكل طبيعي ومريح .

ـ أسلوب آخر: في هذا الأسلوب يقف المنوم أمام المراد تنويمه ويحدق بثبات إلى أعلى أنفه مثبتاً نظره على عينيه، على أن يكون اتجاه نظر الشخص المراد تنويمه إلى أعلى، وأن يوجه اهتمامه كله إلى المنوم، وبعد دقائق قليلة يتراجع المنوم إلى الوراء فيتبعه المراد تنويمه، ثم يقوم المنوم بعدة حركات كرفع ذراعه وخفضها على أن يقوم المراد تنويمه بتقليده فيها وإطاعته في كل الإيحاءات التي يوجهها إليه .

ويمكن استخدام التنويم المغناطيسي في علاج العديد من المشاكل، كالتوقف عن التدخين أو إنقاص الوزن أو الوصول للثقة بالنفس .

الحالة الأولى: التوقف عن التدخين .

بعد تحضير الأجواء الملائمة للقيام بعملية التنويم والاسترخاء التام، يقوم الشخص بالإيحاء الذاتي كالتالي:

إن عقلك الباطن الآن يقوم بشكل كلي بمسح عادة التدخين من سجلاته تماماً، لقد مسح كل الأسباب التي أدت بك إلى التدخين، ومن الآن فصاعداً لا يوجد أي مبرر لكي تدخن، لذا أريدك أن تقول لعقلك الآن: أنا الآن لا أدخن، وكلما تقول ذلك فأنت تشعر بالسعادة، إن عادة التدخين قد انتهت تماماً من حياتك حيث أنها انتهت من سجلات عقلك الباطن الذي يعتبرك غير مدخن، أنت لا تحتاج

للتدخين ولا تريده ولا تحب ذلك لأنه يضرك ويؤذي صحتك، ليست لديك أي رغبة أو فكرة تدعوك للتدخين مرة أخرى، إن التدخين غير موجود في حياتك وسوف تفكر دائماً في نفسك على أنك غير مدخن، تستطيع التحكم بتصرفاتك فلن تخضع لهذه العادة المضرة، بل سيتم استبدالها بعادة مفيدة كالرياضة أو القراءة.

إنك فخور بنفسك لقوة إرادتك وعزيمتك على فعل الصواب بالتوكل على الله سبحانه وتعالى

.

الحالة الثانية: عملية إنقاص الوزن .

من الآن فصاعداً، ستتبع نظاماً غذائياً وسوف تشعر بالنشاط والصحة والاستقرار النفسي، فلن تأكل حتى تجوع وإذا أكلت فلن تشبع، وستأكل وجبات أصغر ومفيدة صحياً وأقل في السعرات ولن تشعر برغبة في الأكل بين الوجبات، لأن الإنسان لا يعيش ليأكل، بل يأكل الطعام الصحي وبكمية قليلة تكفيه للقيام بالأعمال وتعطيه الطاقة اللازمة، فكثرة الطعام تسبب الأمراض وتشعر الإنسان بالخمول والكسل، وهذا لا يمكن أن تفعله بعد الآن، بل يتم تحويل الاهتمام إلى االنشاطات المفيدة كالرياضة والمطالعة وتعلم اللغات والرسم والاستماع إلى الموسيقى والتنزه في الطبيعة .

تعديل الأفكار بالعقل ثم وضعها في الفعل، وسوف تشعر بالفخر لتحقيق الهدف وتغيير الشكل فقد أصبحت بصحة أفضل، فاشكر الله سبحانه واستمر على تحسين حياتك .

الحالة الثالثة: الوصول للثقة بالنفس .

إن عقلك الباطن يمسح أي ذكرى ماضية سببت لك الشعور بنقص الثقة بالنفس، تعلم من تجارب الماضي بأخذ العبرة وطوّر من نفسك وقدراتك كل يوم، إن لديك كل الثقة التي تحتاجها للتعامل مع حياتك بنجاح، وهذه الثقة تزداد يوماً بعد يوم، ولن يكون هناك صعوبة في أن تكون كامل الثقة بنفسك في كل المواقف، إنك ترى نفسك الآن كذلك تماماً .

إنك شخص يستحق التقدير والاحترام، فالله قد وهبك العقل والحواس ويمكنك أن تكسب محبة الناس .

فكِّر وخطط ثم عليك تنفيذ الخطة التي وضعتها لتحقيق الأهداف التي تريدها، اعمل وتوكل دائماً على الله، فالثقة بالله والتوكل عليه تعطيك الثقة بنفسك .

العلاج العقلاني الانفعالي

إن العلاج العقلاني الانفعالي هو محاولة إدخال المنطق والعقل في الإرشاد والعلاج النفسي .

وصاحب هذه النظرية هو البرت إليس، ينظر للإنسان في العلاج العقلاني الانفعالي على أن هناك نوعاً من التشابك بين العقل والعاطفة أو التفكير والمشاعر، ويركز على حقيقة أن الإنسان حين ينفعل فإنه يفكر ويتصرف، وعندما يتصرف فإنه أيضاً يفكر وينفعل، فالإنسان يحتوي على مجموعة من الأفكار العقلانية وغير العقلانية، وأن الاضطراب الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وينشأ التفكير غير العقلاني من التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسب من الأهل ومن المجتمع، وينبغي معالجة هذه الأفكار والانفعالات السلبية من خلال تنظيم الإدراك والتفكير بحيث يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً .

إن الهدف الرئيسي من العلاج العقلاني الانفعالي هو إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات الانفعالية من تقليل القلق إلى أدنى حد ممكن، وتخفيف العدوانية والغضب إلى أقل حد وعدم إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف، والعمل على تزويد الفرد بالمعرفة التي تمكنه من التحليل المنطقي للاضطرابات وبعض الأفكار غير العقلانية .

ويعتمد العلاج على مجموعة من الخطوات أهمها:

1- التعرف على الأفكار عند الشخص وتحديد اللامنطقي وغير العقلاني منها .

2- إخبار المريض بأن استمرار المشكلة والاضطراب لديه إنما يعود إلى التمسك بمثل هذه الأفكار غير المنطقية مع ذكر بعض الأمثلة من سلوكه المضطرب ونتائجه السلبية عليه .

3- تغيير أفكار المريض باستخدام التقنيات والفنيات المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي.

ومن أهم هذه الفنيات :

- فنيات معرفية: تركز على تغيير الأفكار غير العقلانية والفلسفة غير المنطقية إلى أفكار عقلانية .

- فنيات سلوكية: حيث يتم التركيز على تعديل السلوك غير المرغوب فيه، وتغييره إلى سلوك مرغوب ومدعم .

- فنيات تتعرض للمشاعر وردود الفعل تجاه المؤثرات والمواقف والخبرات .

ونذكر أهم هذه التقنيات التي تعتمد في العلاج: العلاج النشط الموجه، الدحض والإقناع، التنفيس عن الانفعالات، ضبط النفس وترويضها، تعلم مهارات الكفاح رغم الصعوبات، التحويل والإلهاء، استخدام الأساليب التربوية وإعطاء المعلومات، تقليل قابلية الفرد للتأثر بإيحاءات الآخرين، انتقاء نماذج السلوك التي يلتزم بها ويقلدها، القيام بالدور والتدريب السلوكي، التدريب على اكتساب المهارات والثقة بالنفس .

ومن أجل تحقيق هذه الفنيات يمكن استخدام: المحاضرات، الحوار والمناقشات، التدريب التوكيدي، التشجيع والحث، المواجهة الدرامية المباشرة، النمذجة الحية، النمذجة المتخيلة، التدعيم الإيجابي، ممارسة النشاطات .

العلاج المعرفي السلوكي

العلاج المعرفي السلوكي يعتبر من الأساليب العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية والهدف الرئيسي لهذا الأسلوب هو إزالة الألم النفسي وما يشعر به الشخص من القلق والتوتر أو الحزن والضيق ويتم ذلك من خلال التعرف على الأفكار والمفاهيم الخاطئة والعمل على تصحيح الأفكار ثم تعديلها.

ولأجل تحقيق هذا الهدف بشكل أساسي يجب التأكيد على وجود علاقة وثقة بين المعالج والمريض، ولكي ينجح العلاج لا بد من التعاون المشترك بينهما، وعلى المعالج أن يقوم بتدريب المريض وتعليمه كيفية التفكير السليم وطريقة التمييز بين الأفكار والتعرف على المشكلات والعمل على حلها، لتحقيق التغيير في سلوك الفرد مما يجعل حياته أكثر إيجابية.

وهذا العلاج يتبنى نوعاً من التفكير يهتم اهتماماً خاصاً بالمشكلة النفسية بحيث لا يجردها من طبيعتها، ولذا فإن أي اضطراب يحدث يشمل أربعة عناصر:

1- السلوك الظاهر (الأفعال الخارجية) .

2- الانفعالات (التغيرات الداخلية) .

3- التفكير (أي طريقة الشخص في التفكير ومواجهة المشكلات) .

4- التفاعل الاجتماعي (أي علاقة الشخص بالآخرين من خلال المهارة أو عدم المهارة في التواصل مع الآخرين) .

ويوجد العديد من الفنيات والتقنيات فمنها لتعديل التفكير وتعديل السلوك وتعديل المهارات الاجتماعية وتعديل الانفعالات، وهذا ناتج من التنوع في الفنيات واختيار التقنية المناسبة والتي تتلاءم مع المشكلة المطلوب معالجتها .

ومن أهم هذه الأساليب العلاجية التي تستخدم في العلاج المعرفي السلوكي منها:

1- الكف بالنقيض: قد صاغ فولبه مبدأ الكف بالنقيض على النحو التالي:إذا كان من الممكن أن تجعل استجابة مناقضة للقلق تحدث في حضور (مثيرات باعثة للقلق)، بحيث تكون الاستجابة مصحوبة بقمع كلي أو جزئي لاستجابات القلق، فإن الوصلة بين هذه المثيرات واستجابات القلق سينتابها الضعف، ويدلل فولبه على صحة هذا المبدأ من الناحية الفسيولوجية حيث يرى أن إثارة الجهاز العصبي السيمبثاوي للقلق يتم كفها بإثارة الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي عن طريق الاسترخاء والاستجابات التوكيدية .

وتدور الفكرة الرئيسية لهذا الأسلوب العلاجي حول إزالة الاستجابة المرضية تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك آخر معارض للسلوك المرضي عند ظهور الموضوعات المرتبطة به .

2- الاستجابات الاسترخائية: يعتبر الاسترخاء من الأمور الأكثر أهمية في مواجهة الضغوط النفسية وما ينشأ عنها من القلق والمخاوف وتشتت الأفكار، بل ما قد ينتج عن هذه الضغوط الكثير من الاضطرابات النفسية (الفسيولوجية) مثل قرحة المعدة وأمراض القلب، فنجد أن

بعض العلماء يُرجع مرض السرطان بشكل رئيسي إلى الضغوط النفسية وعدم القدرة على التعامل معها ومعالجتها، ولهذا يحتاج المعالج أن يستخدم أسلوب الاسترخاء مع المرضى في مرحله مبكرة ليتم التحسن بشكل أسرع، فالاسترخاء يعمل على تهدئه الفرد وراحة العضلات بالتالي ينعكس على تفكيره ومشاعره .

وتقوم الفكرة الأساسية لتقنية الاسترخاء على أن الجسم في حالة القلق والانفعالات الحادة يتعرض لعمليتين هما الشد العضلي والتوتر النفسي، وتكون جميع عضلات الجسم مشدودة في درجة توازي التوتر النفسي الذي يكون عليه الإنسان في حالة القلق، وإذا تم إيقاف أو تحويل حالة التوتر والشد العضلي لجسم الإنسان إلى حالة من الاسترخاء، فإن التوتر النفسي لا يمكن أن يستمر على نفس الوضع، إنما يتحول إلى حالة من الاسترخاء مما يخفض درجة القلق عند الإنسان، وبذلك لا يكون الإنسان متوتراً جسمياً ومسترخياً نفسياً في آن واحد.

وتوجد علاقة تلازمية قوية بين التوتر العضلي والتوتر النفسي لدى الإنسان، فإذا زال التوتر العضلي فإن التوتر النفسي يزول، ويعزز هذا المبدأ العلمي قول الرسول(ص)عن الغضب : إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع .

فتحول الإنسان الغاضب (المتوتر) من وضع الوقوف إلى وضع الجلوس يعني تحول عضلاته نسبياً من حالة الشد إلى الاسترخاء، وبالتالي خفض حالة الغضب عنده، مع الإدراك التام لخطورة الغضب، فالأمر يتطلب المعرفة، فالتغيير بالوضع الجسدي من حالة الوقوف إلى الجلوس يتضمن على برمجة عقلية ونفسية من خلال تغيير الوضع الجسدي، وهنا ندرك الانسجام التام بين النفس والجسد .

ويضاف إلى الاسترخاء عنصر معرفي، وذلك عندما يقوم الفرد بالتركيز على العضلات حتى لا يشتت انتباهه، ويطلب منه أيضاً التنفس بعمق، حتى يصبح التنفس إشارة لتعميق الاسترخاء في الجلسات، ولأهمية الاسترخاء في العلاج والسيطرة على الانفعالات سنورد بعض التدريبات على الاسترخاء في نهاية هذا البحث .

3- توكيد الذات: أي القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال، كقدرة الشخص على أن يتدرب على ضبط العدوان والسيطرة، والقدرة على التعبير عن الاحتياجات والحقوق والتعبير عن

المشاعر الإيجابية، وباستخدام هذا الأسلوب نحقق ثلاثة أهداف:

- تدريب الشخص على الاستجابات الملائمة بما فيها التحكم في نبرات الصوت واستخدام الإشارات، والاحتكاك البصري الملائم .

- تدريب الشخص على الدفاع عن حقوقه دون أن يتحول إلى شخص عدواني أو مندفع .

- تدريب الشخص على القدرة عن التعبير الملائم حسب متطلبات الموقف .

4- الإقتداء بالنماذج أو التعلم بالقدوة: من أهم العوامل في التعلم والنجاح في الحياة هو اتخاذ قدوة يتبع نفس النهج في كيفية التفكير والتصرف، وذلك يعطي الشخص الدافع والأمل للوصول إلى نفس النتائج التي تم تحقيقها، فيمكن للإنسان أن يتعلم كيفية الحديث أو العمل أو التصرف عند حدوث مشكلة وذلك من خلال دراسة حياة الشخص الذي نقتدي به، وافضل وأعظم قدوة في الحياة هو سيدنا رسول الله(ص) .

5- فنية لعب الأدوار: تُعتبر من الفنيات المهمة التي تُستخدم مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، وذلك من خلال قيام المعالج بدور الطرف الآخر، وهذا من شأنه تعزيز التفاعل والتواصل من خلال الحوار والمناقشة، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب، فلعب الدور يعني التدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي، كما يستخدم لعب الأدوار في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون فيها، وذلك لكي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين، ويعد لعب الدور من الطرق التي تساعد على نمو المهارات الاجتماعية .

6- التدعيم أو التعزيز: التدعيم هو أي فعل يؤدي إلى زيادة حدوث استجابة معينة أو تكرارها، ويتم الدعم بالكلمات كالمديح والتشجيع وحتى الإثابة المادية والمعنوية، وقد يكون التدعيم إيجابياً أو سلبياً .

والتدعيم الإيجابي يتم تقديمه عندما يقوم الشخص بالسلوك المرغوب وذلك لتشجيعه وتحفيزه، ومن أهم المدعمات:

- الدعم المادي أو المالي .

- الدعم الاجتماعي .

- الدعم المرتبط بالأنشطة المحببة إلى الشخص .

بينما التدعيم السلبي يتمثل في التوقف عن إظهار مدعم منفر عند ظهور سلوك مرغوب فيه، مما يؤدي إلى زيادة في السلوك المرغوب، ولذا فإن التدعيم السلبي ليس عقاباً لأن العقاب يتضمن لإظهار منبه مؤلم أو منفر عندما يظهر السلوك غير المرغوب فيه .

7- العقاب وتكاليف الاستجابة والإبعاد المؤقت:

المقصود بالعقاب إيقاع الأذى (لفظي أو بدني)، أو إظهار منبه مؤلم أو منفر عند حدوث السلوك غير المرغوب فيه ، ويصلح هذا الأسلوب مع الأطفال كحصول شجار بين طفلين، أو يمكن إبعاد الطفل عن مشاهدة التلفاز نتيجة لتصرف غير مرغوب قام به، والمهم هنا أن يفهم الطفل أن الإبعاد ما هو إلا وسيلة لإعطائه فرصة للتفكير في سلوكه وليس عقاباً .

8- التجاهل: أي تجاهل بعض جوانب السلوك المزعجة وخاصة إذا كانت غير ضارة وبشكل مباشر، فإن هذا التجاهل سوف يؤدي إلى اختفاء المشكلة تدريجياً، كالبكاء المستمر عند الأطفال، العزوف عن الطعام، الصراخ ... ، وغير ذلك من الأمور التي يقوم بها للفت الانتباه، فيجب هنا العمل على إشغاله ولفت انتباهه بأمور أخرى تجعله يقلع عن هذه التصرفات .

9- التعليم الملطف: إن الهدف الأساسي من تطبيق هذه التقنية تكوين رابطة وجدانية قائمة على مساندة ومساعدة المريض، ثم يسعى المعالج إلى تطوير علاقة إيجابية بالشخص قبل الدخول في العلاج مما يجعل المريض يشعر بالأمان والطمأنينة والثقة .

10- تحديد الأفكار التلقائية الخاطئة والعمل على تصحيحها:

يقصد بالأفكار التلقائية تلك الأفكار التي تأتي بسرعة وبصورة تلقائية، وفي معظم الأحيان دون أن يلاحظها الشخص، وهذه الأفكار غالباً ما تكون غير معقولة، وهي السبب الرئيسي في الانفعال الذي يحصل عند وقوع حدث معين، وهذه الأفكار التلقائية تكون دائماً ذات صفة سلبية لأمر أو حالة معينة، وبالتالي تؤدي إلى نتائج غير متوقعة .

وتهدف هذه التقنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي في النهاية إلى نتائج إيجابية، ولذلك يطلب من المريض أن يسجل على ورقة، ويُدون فيها كل الأفكار التلقائية التي تمر بذهنه في كل يوم، ويعتبر هذا الإجراء كجزء من العلاج.

وقد يكون المريض غير مدرك للأفكار التلقائية التي تؤثر كثيراً على المريض وشعوره وتصرفاته، غير أنه يستطيع بشيء من التدريب أن يزيد إدراكه لهذه الأفكار ويتعرف عليها بدرجة عالية من التناسق، وفي هذه الفنية يطلب المعالج من المريض أن يركز على تلك الأفكار والصور التي تسبب له ضيقاً لا مبرر له، أو تدفعه إلى سلوك سلبي انهزامي.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض المرضى يجدون صعوبة في التعرف على هذه الأفكار، فقد يتعود المريض على استخدام هذه الأفكار بصورة آلية ويعتقد أنها منطقية مما يجعله لا يهتم بها، ونظراً لأن الأفكار المرتبطة بالمخاطر تؤدي إلى التوتر والقلق، ويحاول بعض المرضى تفادي هذه الأفكار بالعديد من الطرق، فقد يقوم المريض عندما تأتيه صورة أو فكرة مرتبطة بمأساة متوقعة كبت هذه الصورة، أو التخلص منها بسرعة عن طريق إشغال نفسه أو الابتعاد عن الموقف، وهذا يجعل تذكر الصورة أو الفكرة بوضوح أمراً صعباً ، وفي مثل هذه الحالات من الأفضل أن يصر المعالج بلطف على طرح الأسئلة، كي تستثار الأفكار التي يستطيع المعالج استخدامها للتعرف على دقة الخيالات أو الأفكار التي تدور في رأس المريض .

11- تقنية التخيل:

إن تقنية التخيل تُستخدم في علاج اضطرابات القلق لتوضيح العلاقة بين التفكير والمشاعر، فيطلب المعالج من المريض أن يتخيل مشهداً أو منظراً غير سار ويلاحظ الانفعالات التي تحصل له، فإذا أظهر العميل استجابات انفعالية وعاطفية سلبية، فيقوم المعالج بالبحث عن محتوى أفكاره،

ثم يطلب المعالج من العميل أن يتخيل مشهداً ساراً ويصف مشاعره، كي يستطيع العميل أن يدرك التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت في مشاعره، وبالتالي يمكن أن يغير مشاعره إذا غير أفكاره.

مما سبق، ندرك أن تقنية التخيل تساعد المريض في تعلم وإدراك أن تغيير الأفكار(السلبية) التي تؤدي إلى مشاعر سلبية، يؤدي إلى تغيير هذه المشاعر نتيجة تغيير محتوى هذه الأفكار وإبدالها بأخرى إيجابية.

وقد تنبه المعالجون السلوكيون إلى أهمية التخيل للتوقف عن بعض الأفعال السلبية، وهو ما يسمى بالعلاج التنفيري وهو نوع من العلاج موجه بشكل خاص لمعالجة الإدمان على الخمور أو التدخين أو للتخلص من بعض السلوكيات السلبية، ويكون ذلك بأن تطلب من المريض أن يستعيد صورة سلبية تثير الاشمئزاز كلما أخذ يمارس السلوك الخاطئ، وبهذا تتوقف العادة السيئة عند الشخص لأنها أصبحت مرتبطة بالنفور والتقزز، ويمكننا القول أنه قد أصبح من المعروف الآن بفضل اكتشاف هذه الحقيقة أننا بقوة التخيل وتكوين الصورة الذهنية نستطيع التحكم في مشاعرنا وانفعالاتنا المرغوب فيها وأن نتوقف بنفس المنطق عن ممارسة الأفعال والمشاعر التي لا نرغب فيها .

ولا يتوقف تأثير التخيل الذاتي وتكوين الصور الذهنية على التأثير في المشاعر والأحاسيس بل يتعداهما للتأثير في كثير من الجوانب الجسدية والنفسية الأخرى بما في ذلك دوافعنا للعمل والنشاط، والوظائف البدنية والأمراض الجسدية .

وبهذا ندرك أهمية استخدام هذه التقنية في معالجة الكثير من الأمور، وكما ندرك أهمية العقل الذي هو الكنز الحقيقي، لكن علينا أن نستخدمه بالشكل الصحيح، فنحسن الاختيار واتخاذ القرار .

12- وقف الأفكار: غالباً ما تكون هذه الأفكار الخاطئة لها تأثيرات متزايدة ، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد الشخص غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، مما يشعره بالتوتر الشديد والقلق، وذلك نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرة المريض على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار،

وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم الشخص كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتعامل معها بشكل أكثر فاعلية .

والخطوة الرئيسية هي أن لا يهتم المريض بهذه الأفكار ويقوم بإشغال نفسه بأي عمل فيصرف الانتباه عن تلك الأفكار السلبية، ومن المهم أن لا يستغرق في التفكير بتلك الأفكار التي تتوارد إلى ذهنه ، عندها سيدخل في دائرة مغلقة لن تنتهي، القاعدة الأساسية لحل هذه المشكلة عدم الاهتمام والانشغال بالأعمال المفيدة وعدم الوقوع بالفراغ، لأن الفراغ من أهم الأسباب لتدفق الأفكار السلبية .

وهذه العملية (وقف تدفق الأفكار) عملية بسيطة إلى حد ما، حيث أن المريض يقوم ببساطة بإيقاف هذه الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواء كان هذا المنبه من النوع الحقيقي أو الخيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار جديدة قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للمريض بشكل متكرر وهي (لا تقلق بشأن ذلك) .

13- التعريض: تعتبر هذه التقنية من التقنيات المهمة في العلاج المعرفي السلوكي، لا سيما في علاج التوتر واضطرابات القلق، فقد وجد الباحثون في هذا المجال، أن التعريض المستمر للمثيرات التي تسبب القلق ينتج عنه تشتت في استجابة القلق لدى الفرد الذي يعاني من القلق، ويتخذ التعريض عدة أشكال منها: التعريض التخيلي (أي عن طريق التخيل)، والتعريض المتدرج (أي بشكل تدريجي)، والتعريض في الواقع، ومن الممكن أن يتم التعريض بدون تدرج ، ولا بد من توفر شروط لهذا النوع من التعريض من أهمها موافقة المريض، كما يوجد أنواع أخرى من التعريض منها التعريض بمساعدة المعالج .

ويعود الهدف من تطبيق هذه التقنية إلى التأثير على الأعراض السلبية للقلق بإطفائها وذلك بمواجهة المثيرات من ناحية، ومواجهة سلوك التجنب الذي هو معزز للقلق من ناحية أخرى .

14- تقنية التدريب على الاسترخاء:

إن عملية الاسترخاء يمكن أن تكون ضرورية لكثير من الناس، سواء كانوا من الذين يعانون من المشكلات أو من الأشخاص الذين لا يعانون من المشكلات أو الاضطرابات النفسية.

فالإنسان المتوتر أكثر عرضة للقيام بسلوكيات غير مرغوبة، بل قد تسبب له الكثير من المشاعر السلبية مثل القلق، فالاسترخاء عامل عضلي نفسي يعمل على خفض التوتر، فإذا زال التوتر العضلي فإن الإنسان تزول عنه حالة التوتر النفسي، فعملية الاسترخاء تساعد على إطلاق التوتر والقلق، مما ينتج عنه توافق أفضل مع الموقف الذي سبب القلق، كما أن التخلص من التوتر العضلي يحسن القدرة لدى الإنسان على الاستماع لما يقوله الآخرون والتفكير بشكل أفضل، ومن ثمّ التفاعل مع الأحداث بطريقة إيجابية .

– أهمية التدريب على الاسترخاء:

إن تدريب الشخص على الاسترخاء يمكن أن يحقق له نوعين من الأهداف:

1- أهداف وقائية:

فمن خلال ممارسة الفرد للاسترخاء يمكن خفض التوتر والتعامل الصحيح مع الضغوطات في كثير من المواقف اليومية التي تسبب للإنسان التوتر، بل إن ذلك يمنعه من القيام بأفعال غير محمودة العواقب، وقد تم التأكيد على أن اللجوء إلى تدريبات الاسترخاء يعمل على خفض التوتر عند الأشخاص، خاصة الذين يتصفون بسرعة الانفعال والاستثارة، سواء حدثت الإستثارة نتيجة تصرفات الآخرين أو نتيجة مواقف الحياة اليومية، وتكون أمام الإنسان الذي تدرب على تقنية الاسترخاء فرصة كبيرة لضبط حالته البدنية والانفعالية، ومن ثم التحكم في التوتر الناتج عن هذه المواقف وتجنب اتخاذ القرارات الخاطئة الناتجة عن التوتر والقلق .

2- الأهداف العلاجية:

تساعد تدريبات الاسترخاء كثيراً كوسيلة أولية أو ثانوية في علاج كثير من المشكلات التي تواجه الإنسان في حياته اليومية .

ومن أهم المشكلات التي يمكن أن يتم علاجها باستخدام تقنية الاسترخاء: القلق، التوتر، المخاوف الاجتماعية، الوساوس والأفكار السلبية، اضطراب ما بعد الصدمة، اضطرابات النوم، الغضب والعدوانية، صعوبة التعلم.

ولا يمكن الادعاء بأن تدريبات الاسترخاء هي المخلص الوحيد من القلق، إلا أنها يمكن أن تعمل كوسيلة رئيسية في علاج هذه المشكلات، ولقد تم استخدام تدريبات الاسترخاء في علاج حالات القلق بنجاح.

- **مجالات التدريب على الاسترخاء:**

إن تعلم الاسترخاء يمنح الفرد مهارة وخبرة ويمكن للمعالج والشخص استثمارها في عدة أهداف، ومن الأهداف الرئيسية لتعلم تقنية الاسترخاء:

1- إمكانية استخدام الاسترخاء مع أسلوب التطمين التدريجي، أو التحصين لتحسين التعامل عند مواجهة المواقف المثيرة.

2- يمكننا أن نستخدم الاسترخاء كأسلوب من أساليب العلاج الذاتي والضبط الذاتي في حالات التوتر والقلق، ولهذا نجد أن الكثير من المعالجين يوصون بالتدريب على الاسترخاء لعدة دقائق يومياً، وقبل الدخول في مواقف حياتية مثيرة للقلق الاجتماعي لديهم، كالظهور أو الحديث أمام الناس أو المقابلات التي تجري عند التقدم لوظيفة أو غيرها.

3- يمكن استخدام أسلوب الاسترخاء في كثير من الأحيان للتغيير من الاعتقادات الخاطئة والأفكار السلبية، التي تكون من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية، وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك ويميز بين الوهم والحقيقة، ومن المعروف أن استخدام الاسترخاء له فائدة كبيرة في علاج حالات القلق والمخاوف الاجتماعية وتوهم الأمراض، فالاسترخاء يمنح الشخص الهدوء والطاقة ليتمكن من التفكر والتأمل.

4- يمكن استخدام الاسترخاء في علاج كثير من الأشكال المرضية، على سبيل المثال يستخدم أسلوب الاسترخاء في علاج حالات الضعف الجنسي.

وقد بينت الدراسات أن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى تغيير في مفاهيم المرضى عن ذواتهم (تقدير الذات) فيصبحون بعد تعلم الاسترخاء أكثر ثقة بأنفسهم.

5- يتم استخدام أسلوب الاسترخاء في علاج الأعراض النفسية الجسمية كالصداع النصفي، وصداع التوتر، وارتفاع ضغط الدم، والرجفة، وتتأكد الفائدة عند الاستمرار في القيام بتمارين الاسترخاء كل يوم لمدة لا تقل عن نصف ساعة .

- **التحضير لتدريب الاسترخاء:**

من المهم اختيار المكان المناسب للقيام بالاسترخاء، وكذلك الوقت له أهمية كبرى، وأفضل الأوقات قبل النوم وذلك لتفريغ الطاقة السلبية فيشعر الشخص بالهدوء والراحة مما ينعكس على الجسد والنفس، والمريض يشعر بالسعادة لأنه تعلم مهارة وتقنية جديدة يمكنه اللجوء إليها عند الضرورة، فالتركيز على الاسترخاء أثناء التمرين والسيطرة على الأفكار من العوامل التي تعزز الثقة بالنفس لدى الشخص، مع إتقان عملية الاسترخاء والتي تتم كالتالي:

- اغمض عينيك حتى تتمكن من التركيز .
- التنفس بهدوء وعمق .
- إرخاء الجبهة وعضلات الوجه .
- إرخاء عضلات الرقبة والكتفين .
- إرخاء اليدين والذراعين .
- إرخاء عضلات الصدر والبطن .
- إرخاء الساقين والقدمين .

فائدة: نذكر بعض الأفكار والسلوكيات التي يشكو منها المرضى: الخوف من المرض، الخوف من حصول الحوادث أو الموت، الوسواس في الطهارة والنجاسة، سيطرة فكرة سلبية لا يستطيع التخلص منها، الوسوسة بالنظافة والقيام بطقوس معينة للشعور بالراحة كغسل اليدين عدد محدد من المرات أو تنظيف المنزل عدة مرات في اليوم، معاينة انغلاق الأبواب والنوافذ والأقفال،

تفحص أجهزة الغاز في المنزل، وغير ذلك من الأمور التي يعتبرها المريض من مصادر الخطر التي تسبب له القلق والتوتر فلا يشعر بالراحة إلا عند القيام بأفعال جبرية، والأفعال الجبرية هي ذات طابع طقوسي في التنفيذ، أو تكون نمطية الطابع (أي تمارس بصورة متكررة بنمط واحد من السلوك)، وفي بعض الأحيان تستغرق الاستجابة السلوكية لهذه الأفكار الوقت الكثير، مما يعني هدر الطاقات والشعور بالمعاناة، فالسؤال الذي يفرض نفسه، ما هو الحل الأمثل لمعالجة المشكلة ؟

.

من أهم الخطوات التي يجب اتباعها في العلاج:

1- رصد وكشف الأفكار الخاطئة .

2- تصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة .

3- التعريض أو التعرض ومنع الاستجابة .

فالشخص الذي يحتاج في عملية الوضوء لأكثر من ساعة، الآن بعد المعرفة أصبحت الأمور مختلفة، فالوضوء يحتاج لدقيقة واحدة وليس أكثر من ذلك، والمرأة التي تقوم بتنظيف المنزل عدة مرات في اليوم، فيستغرق ذلك الوقت الكثير مما يجعلها تشعر بالتوتر والإرهاق والقلق، لكن عندما تعيد التفكير بهذه التصرفات وتراقب تصرف النساء وتتعلم كيف تتم عملية التنظيف بشكل صحيح فتعرف أن التنظيف يحتاج لوقت قليل وعند الضروة فقط، وتدرك أن هذا التصرف غير مقبول على الإطلاق ويجب تعديله، وكذلك المريض الذي يخاف من الجراثيم والأمراض فلا يخرج من المنزل ويعتزل الناس نتيجة لهذه الأفكار الخاطئة، لكن بعد حصوله على المعرفة (تصحيح الأفكار الخاطئة)، فيدرك أن هذه الأفكار مجرد أوهام لا أساس لها من الصحة، وهي التي تسبب له المرض الحقيقي، سوف تتغير حياته للأفضل من خلال العمل وعدم الاستغراق بالأفكار الخاطئة والسلبية بل يملأ وقت الفراغ ويقوم بالنشاطات المختلفة وزيارة الأقارب والأصحاب ويتعلم ما يفيده في الحياة ويطور القدرات لديه وذلك من شأنه تعزيز الثقة بالنفس، والأهم في العلاج لمختلف الحالات مراقبة الأفكار والتعلم من خلال مراقبة تصرفات الناس ومشاورة العقلاء، فيعلم

ويدرك أن هذه الأفكار لا وجود لها إلا في عقله عندها يدرك أن الخوف لا مبرر له على الإطلاق، وأيضاً الشخص الذي يقوم بالتأكد من إقفال الأبواب باستمرار، لكن بعد العلم والمعرفة التي حصل عليها من خلال مراقبة الأفكار وتصحيحها قبل تنفيذها، أصبح لديه الوعي بما يقوم به، فالحل يكون بإغلاق الباب مرة واحدة فقط، لكن بتركيز ووعي وبكل ثقة بنفسه، فلا يكرر ذلك (أي عدم الاستجابة) .

ومع التدريب من خلال التعرض لهذه المواقف من خلال التخيل ثم يقوم بالتطبيق في الواقع، تنتهي المشكلة وبسرعة إن شاء الله تعالى.

البرمجة اللغوية العصبية

برمجة : وهي عبارة عن تنظيم المعلومات (من صور وأصوات ورموز وكلمات) داخل عقولنا والتي تُمكننا من الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وهذه الأشياء تشكل البرامج التي تعمل داخل عقولنا، أما البرمجة فهي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان والتحكم في إدارة العقل .

لغوية: أي كيفية استخدام لغة الحواس ولغة الكلمات، وكيف تؤثر على مفاهيمنا وسلوكياتنا، فاللغة هي وسيلة التواصل مع الذات والآخرين .

عصبية: أي كيف يقوم جهازنا العصبي بعملية تشفير المعلومات وتخزينها في الذاكرة ومن ثم استدعاء هذه الخبرات والمعلومات مرة أخرى، فالجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائِه وفعالياته كالشعور والسلوك والانفعالات .

ويمكننا القول أن البرمجة اللغوية العصبية : هي عبارة عن تعليمات لكيفية استعمال الإنسان لدماغه، فيتمكن من التحكم بأفكاره وتصرفاته من خلال الاتصال الشفوي(الكلمات) وغير الشفوي(الحواس) لإحداث التغيير في نفس الإنسان فيعرف قيمته ومكانته فيسعى لتحقيق أحلامه وأهدافه بالاستفادة من تجارب الأشخاص الناجحين والمتفوقين، كذلك تمكنه من التأثير في الآخرين وتحفيزهم على تغيير حياتهم نحو الأفضل، وتعتبر ثورة في مجال العلوم الإنسانية، فالإنسان بإمكانه أن يختار ويتحمل مسؤولية هذا القرار، نعم يمكنه تغيير مصيره ومجرى حياته من خلال البرمجة التي يريد ليحصل على نتائج إما إيجابية أو سلبية، وكما قال سبحانه وتعالى: { إن الله لا يُغيِّر ما بقومٍ حتى يُغيّروا ما بأنفسِهم} (الرعد/11) .

قبل الدخول بتقنيات وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية، لا بد لنا من معرفة ، مَن الذي برمج الإنسان؟ .

إن الإجابة على هذا السؤال في غاية الأهمية ليدرك الإنسان العوامل التي تؤثر على عقله وتفكيره، بالتالي على مشاعره وسلوكه، وقد اهتمت به البرمجة اللغوية العصبية، حيث أنها تفترض أن الإنسان وما تتشكل منه خريطته الذهنية ونظرته للأشياء من حوله، إنما تتشكل من خلال مؤثرات عدة .

وقد أثبتت بعض الأبحاث والدراسات، أن الإنسان حينما يبلغ سن السابعة يكون قد تبرمج لديه مايقارب 70% من تفكيره ونظرته للحياة، بينما تكتمل برمجته في سن الثامنة عشر، ولكن هل يعني هذا أن البرمجة التي تمَّت في العقل الباطن للإنسان أصبحت نهائية ولا يمكن تغييرها ؟.

والإجابة عن هذا السؤال نعرفها من خلال معرفتنا للمصادر التي ساهمت ببرمجة الإنسان، وهي كالتالي:

1- الأهل: فالوالدان يمثلان المنطلق الأول للطفل في هذه الحياة(يتعلم منهما الكلمات والمعاني وكيفية التصرف والسلوك للتعبير عن المشاعر والأحاسيس، ومنهما يأخذ المعتقدات الدينية والمبادئ والقيم والمفاهيم)، فأول برمجة لنا في هذا العالم تتم من أقرب وأهم الأشخاص في حياتنا، ومصداق ذلك قول الرسول (ص): (... فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه) .

2- العائلة: وهي المحيط الذي يعيش فيه الطفل، فيتأثر بتصرفات الأخوة والأخوات والجد والجدة أو العم والخال وكذلك أولادهم لتنطبع تلك الكلمات والسلوكيات في ذهن الطفل فتصبح البرمجة راسخة وثابتة أكثر فأكثر .

3- المجتمع: كل شخص من أفراد المجتمع المحيط بالطفل، سواء من الجيران أو البقال أو البائع أو السائق وأي شخص يتعامل معه الطفل فيرى تصرفاته ويسمع كلماته، سيترك التأثير الكبير في النفس والعقل الباطني لهذا الإنسان، وكما قيل: قل لي من تعاشر أقل لك من أنت .

4- المدرسة: تأتي المدرسة في المرحلة الثانية من حيث الأهمية بعد الوالدين في برمجة الصورة الذهنية للعقل البشري، ففيها يلتقي بالمعلم الذي يكون له التأثير الكبير على الأطفال والناشئة، ليكتسبوا هناك أشياء لا يكونوا قد اكتسبوها من الأهل والأقارب .

5- الأصدقاء: يمثلون الأرض الخصبة لاكتساب الفرد عادات وسلوكيات مختلفة ربما لا يجدها في المنزل أو المدرسة .

6- الإعلام: يمثل الإعلام مصدراً هاماً في برمجة العقل الباطن للإنسان من خلال ما يشاهده ويسمعه، لاسيما البرامج والأفلام التي تساهم بشكل كبير في رسم شخصية الفرد إما بصورة مباشرة أوغير مباشرة، لأن الإنسان بطبعه يتأثر بالأشخاص المشهورين ويحب تقليدهم ولو كان سلوكهم يتصف بالسلبية، فيكتسب عادات لا تليق والقيم والمبادئ التي تربى ونشأ عليها .

7- برمجة الإنسان لنفسه: وهنا تكمن القضية الرئيسية، للإجابة عن السؤال، إذ يمكن للإنسان أن يعيد برمجة نفسه، من خلال التعرف عليها أولاً، ورصد السلوكيات التي يرغب بتجنبها أو اكتسابها، ويكون ذلك من خلال البرمجة اللغوية العصبية .

القواعد الرئيسة في عملية البرمجة:

1- يجب أن تكون الأهداف واضحة ومحددة .

2- يجب أن تكون الكلمات إيجابية .

3- يجب أن تدل على الوقت الحاضر .

4- يجب أن يصاحب كلماتك التفاعل والإحساس القوي بمضمونها حتى يتقبلها العقل الباطن ويبرمجها .

5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات وبهدوء تام حتى تُبرمج .

6- يجب إزالة أي عوائق أو تعارض:

أريد أن أنجح لكن لا استطيع، سأتناول الدواء لكن لا أمل بالشفاء، هنا ألغيت مفعول البرمجة وأصبحت سلبية، المطلوب هو التركيز على الإيجابية والتفاؤل فقط، لا تفكر بأي شيء سلبي،

لتصبح لغة البرمجة كالآتي: سأنجح وبتفوق بإذن الله ، سأشفى وأعافى إن شاء الله، سأحقق حِلمي وهدفي بتوفيق من الله، (وهذا ما يُسمى بقانون الجذب) فالإنسان يجذب الأشياء إليه، إن فكر بالشر وسوء الحظ سيحدث ذلك معه، والعكس صحيح، فإن فكَّر بالخير وبالحظ السعيد والتوفيق والنجاح والصحة، فهذا ما سيحدث بإذن الله .

7- قوة الاعتقاد والتصديق:

من يقول أنا قادر، أنا استطيع، فهو يقول الحقيقة .

ومن يقول أنا فاشل(غير قادر)، أنا لا استطيع، فهو يقول الحقيقة ايضاً، (لكنها حقيقة الآن لأننا نكون كما تكون أفكارنا)، بالتالي المؤكد أنه يمكن التغيير والتعديل بالتفكير والسلوك، ليتحوَّل الفاشِل والعاجز إلى القادر على تحقيق الأهداف والأحلام وفعل ما يريد من إنجازات .

القضية الرئيسية تكمن في قوة المعتقد، فمن يعتقد ويثق بنجاحه، سينجح حتماً، ومن يعتقد بفشله، سيفشل كذلك .

فوائد البرمجة اللغوية العصبية:

1- السيطرة على الأفكار .

2- السيطرة على المشاعر والأحاسيس .

3- التخلص من المخاوف والمشاكل بسرعة وسهولة .

4- تغيير العادات السلبية بأخرى إيجابية .

5- التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم .

6- معرفة استراتيجيات النجاح والتفوق عند الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس .

7- تطوير الذات وتحقيق الإنجازات .

8- زيادة الوعي والإدراك لدى الأفراد، من خلال فهم أنفسهم والآخرين .

9- معرفة الوعي واللاوعي (إدارة العقل) .

فرضيات البرمجة اللغوية العصبية

1- الخريطة ليست الأرض التي تمثلها:

إن التفكير بشكل مختلف يجعلك تتصرف بشكل مختلف، فكل إنسان يرى العالم من وجهة نظره الخاصة، ومن خلال التجارب التي مرت بحياته ليبني على أساسها المفهوم للعالم ويقوم بتعميم تجربته التي يمكن أن تكون غير ذات جدوى أو خاطئة، لذلك يجب رؤية الأمور على حقيقتها ومعرفة الدنيا بإيجابياتها وسلبياتها، من هنا ندرك أهمية الدين وضرورة وجوده في حياتنا، فهو الذي يرشدنا ويهدينا لما فيه نجاتنا وفوزنا بالدنيا والآخرة .

2- العقل والبدن يمثلان نظاماً واحداً يؤثر كل منهما في الآخر:

فعندما يكون الجسم سليماً، يكون التفكير سليماً، وكما يُقال: العقل السليم في الجسم السليم، على سبيل المثال:عندما يقوم الإنسان بالرياضة يتنفس الهواء النظيف والنقي فيُدخل الطاقة إلى جسده، يتغذى العقل وكل خلايا الجسم، كذلك عندما يُشاهد المناظر الخلابة والجميلة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة تبعث الفرح والبهجة في نفسه فتتحسن الحالة المزاجية والصحية لديه، وعند التحدث بصوت مرتفع: "أنا ناجح ،أنا واثق من نفسي" .

فهذا بلا شك سوف يؤثر إيجابياً في تفكيره وتصوراته بالنسبة للحياة، بينما عند الشعور بالإرهاق والتعب فإنه يُدرك العالم بشكل يختلف عن إدراكه له في وقت الراحة .

وفي المقابل عندما تتذكر موقفاً إيجابياً وتتذكر جميع تفاصيل ذلك الموقف وما صاحبه من مشاعر جميلة فتعيش هذا الموقف في هذه اللحظة بالذات فإنك وبلا شك سوف تشعر بنشاط وتغير في تنفسك وضربات قلبك، والعكس صحيح، لذلك لكي نغير تفكيرنا وتفكير الآخرين فإنه يجب على كل إنسان ملاحظة الوضع الجسماني أولاً، فلا يمكن أن نشعر بالفرح ونحن نهمل أنفسنا لا نعتني بصحتنا من الاهتمام بالنظافة واللباس والسيارة والأثاث، لذلك فإن الخواطر تصبح أفكاراً، والأفكار تصبح أفعالاً، والأفعال تصبح عادات، وهذه العادات هي التي تحدد شخصيتك ومصير حياتك، ولذلك اجعل ما تركز عليه دائماً ايجابياً .

3- الخبرة لها بنيان: يجب التخطيط والتنظيم بدقة للوصول إلى الهدف المنشود، من خلال إتقان أساليب الاتصال الفعال، والتركيز على اللغة المناسبة التي تترك أثرها الإيجابي على المُتلقي مما يضفي ارتياحاً وازدهاراً في عقل ونفس الإنسان .

4- كل شخص لديه الموارد التي يحتاجها:

فالله سبحانه وتعالى قد أعطى كل إنسان ما يمكنه من كسب رزقه وتحقيق أحلامه، فنرى أن التنوع في القدرات والأفكار، هو من فضل الله ورحمته، فنجد الطبيب والمهندس والشاعر والنجار والفلاح والمزارع، وهكذا ليتكامل الجميع ويساهموا في بناء المجتمع ونجاح الإنسان على كافة المستويات والمجالات، المهم أن نرى ما لدينا من إمكانات وقدرات ونستغلها على الوجه الأكمل والأفضل، بدل التركيز على ما لا نمتلكه وإضاعة الوقت وهدر الطاقات، ما على الإنسان إلا أن يتقبل ويعمل الأفضل ليتطور ويتقدم في المجال الذي يمكن أن يفيد فيه نفسه ومجتمعه .

5- إذا كان الأمر ممكناً لشخص فهو ممكن للجميع :

كل شخص يمكنه أن يتعلم ويتطور، لأننا نشاهد أن الإنسان الآخر يتعلم بالتالي كلنا يمكننا ذلك، كذلك قيادة السيارات والكمبيوتر والسباحة والقراءة والكتابة، فالله أرحم الراحمين، يعطي كل مخلوق ما يحتاجه ليعيش حياة كريمة .

6- أنا أتحكم بعقلي إذاً أنا مسؤول عن نتائج أفعالي:

نتائج الأفعال لا تأتي إلا من حُسن التصرف والتدبر، فكل فعل أو قول له تاثير على ظاهرك وباطنك، لذلك يجب استخدام العقل على الوجه الأفضل(الذكاء)، والتزام الأدب والأخلاق، والإحاطة بالعمل والهدف منه، والشجاعة في اتخاذ القرارات، والقدرة على الاستفادة من القدرات المتاحة، والسعي للتقدم والتطوير للوصول إلى الإبداع باستخدام الذوق الفني، والاهتمام بعامل الزمن وانتهاز الفرص، وكما قال الرسول الأعظم(ص): إذا هممت بأمر فتدبر عاقبته .

7- إذا لم تنجح بما تقوم به، قم بشيء آخر:

تعلم من الفشل، وحوِّله إلى نجاح، قم بالتجارب فالحياة معركة ونحن فيها نحارب، فالإنسان يصنع مصيره بالمبادرة والمثابرة، فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس، باب الأمل دائماً موجود،

فالله على كل شيء قادر، هو الحاضر الناظر، ولعباده المعين والناصر .

8- التعلم هو الحياة ، فلا نستطيع إلا أن نتعلم:

العلم نور يعيش صاحبه البهجة والسرور، والجهل ظلام يجلب لصاحبه المصائب والآلام، يعيش بعالم من الضلال والأوهام، فالعِلم غذاء الروح والعقل، وللسعادة هو الجوهر والأصل .

وكما قال الرسول الأعظم(ص): طلب العلم فريضة على كل مسلم مسلمة .

9- السيطرة بالمرونة والوعي والإدراك:

التغيير ممكن طالما أنت ترغب بذلك، ما عليك إلا التفكير وعلى الله التيسير، استعن بالله واستخدم عقلك الذي وهبك إياه وستجد الحل المناسب بالتأكيد، فمن لا يستخدم عقله كالذي يمتلك كنزاً وهو يدفنه تحت التراب، ويعيش كالبؤساء، فما قيمة الكنز إن لم يتم استخدامه، كأنه غير موجود، وكما يقول العلماء شكر النِعم ليس فقط باللسان إنما بالجوانح والعمل بالجوارح والأركان .

10- ليس فشلاً إنما تغذية استرجاعية (هناك حل لكل مشكلة) :

من أين يبدأ التغيير؟، وكيف ومتى وأين؟، الأمر كله بيدك أيها الإنسان، قرِّر فكِّر غيِّر، حوِّل التفكير السلبي إلى إيجابي، حوِّل المعصية إلى طاعة، حوِّل الفشل إلى نجاح، إذا فشلت بهذه السنة الدراسية نتيجة الإهمال، ففي السنة القادمة اعمل بجهد لتكون من الأوائل، هنا تحويل وتغيير في السلوك، أنت الذي تختار إما النجاح وإما الفشل، إما الجنة وإما النار، توكل على الله الواحد القهار، واسعَ لنجاتك في الليل والنهار .

11- الاحترام والمحبة لجميع الناس:

من يحترم نفسه ويعرف قيمة المشاعر والأحاسيس لا سيما المحبة التي هي جوهر وحقيقة الإنسان، ينظر بشكل مختلف إلى الناس والكون بأسره، فكل موجود عبارة عن تجلٍ لعظمة وقدرة الخالق المعبود، فنحن نرتبط بالله وقيمة وجودنا وأهميتنا من خلاله سبحانه، وكما قال الإمام علي(ع): « الناس صنفان إما أخٌ لكَ في الدين أو نظيرٌ لكَ في الخلق » ، فمحبة الناس هي دليل الوعي والإدراك لحقيقة هذا الكائن الذي يختزن الكنوز في داخله وهي مصدر سعادته .

12- لا يمكننا إلا أن نتواصل:

كل إنسان يريد النجاح والسعادة في حياته، ويسعى لذلك بوسائل مختلفة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً(باتصالنا مع الآخرين)، ولذلك فلا بد أن يكون هذا الاتصال مفيداً وممتعاً وفيه التعاون والمصلحة الكاملة للجميع، ولذلك مِن أهم الفنون التي لا بد من التدرب عليها (فن الاتصال)، ولكل إنسان مستويان من الاتصال وهما الواعي واللاواعي، فيتصرف بناءً على ما يُمليه عليه عقله (سواء كان ذلك عن وعي أو من دون وعي)، وذلك حسب المعلومات والمعتقدات والقيم الموجودة لديه، حيث أن المشاعر والأفكار والسلوك كلها تنتج عن برمجة العقل الواعي للعقل اللاواعي، ولذلك بادِر من الآن في برمجة عقلك الباطن إيجابياً، وأفضل أنواع المعلومات عن الآخرين المعلومات السلوكية، فاستمع إلى ما يقوله الناس ولكن ركِّز انتباهك على ما يفعلون، فإذا حصل التعارض بين القول والفعل فانظر إلى الفعل فقط، وابحث عن الدليل السلوكي للتغيير ولا تعتمد على ما يقوله الناس بكلماتهم .

13- السلوك الراهن يمثل أفضل خيار موجود لدى المستفيد:

وراء كل تصرف نية حسنة، فالإنسان يقوم بأفضل الخيارات المتاحة أمامه دائماً، وإذا ما حصل على بديل أحسن فإنه يختاره، ولكي تغير سلوكاً سيئاً لإنسان ما فإنه ينبغي توفير بدائل مختلفة تتصف بالجودة وتكون أفضل من العادة القديمة، ومتى تم ذلك فسوف يتغير سلوكهم تبعاً لذلك، فالبرمجة اللغوية العصبية تساعد بتقنياتها أن تقدم هذه الخيارات وتهتم بذلك الاهتمام الشديد ولا تنزع الاختيارات من أحد إطلاقاً ولأي سبب، بل تقدم مزيداً منها.

14- لا يستطيع الشخص ألا يستجيب:

بعد الحصول على المعرفة، وأهمية التغيير والتطوير، لا يمكن لأي إنسان عاقل إلا أن يستجيب ويتفاعل مع المعطيات الجديدة ليُحسن من حياته ويُغيرها نحو الأفضل، فيصبح لديه رؤية خاصة ينظر للأمور بشكل مختلف تمكنه من حل المشكلات ورسم الأهداف والعمل على تحقيقها من خلال اكتسابه للمهارات المختلفة(السيطرة على الأفكار والمشاعر والسلوك)، بالتالي التصرف سيكون إيجابياً للاستفادة من عامل الزمن للتغلب على المِحن، فيصنع تجاربه الخاصة التي تغني تفكيره وتُغيِّر مصيره .

تقنيات البرمجة النفسية: الإنسان يحتاج إلى تقنيات يستخدمها في عملية التغيير للذات وتعديل السلوكيات وتطوير القدرات.

وأهمية البرمجة أن التغيير يأتي من الداخل أولاً، ثم نتمكن من إحداث التغيير في المحيط الخارجي .

ومن أهم تقنيات البرمجة النفسية :

1- التقنية الأولى: الجوانب الثلاثة للإنسان .

لكل إنسان ثلاثة أبعاد تتفاعل مع بعضها، وإن أي تغيير يحصل له التأثير الكبير على باقي الجوانب وهي كالتالي:(التفكير – المشاعر – السلوك).

بالتالي إذا تمكنت من تغيير تفكيرك فمن المؤكد أنك تستطيع تغيير سلوكك وعاداتك وعلاقاتك، فما عليك إلا مراقبة أفكارك واتخاذ القرار المناسب لتحقق ما تريده في حياتك .

2– التقنية الثانية: خط الزمن

ويشير خط الزمن إلى الطريقة التي نخزن بها التجارب والخبرات في حياتنا، فخط الزمن لأي شخص يعبر عن هذا التسلسل الزمني للخبرات، وعلى خط الزمن يتم ترميز ذكرياتنا حيث يخزنها العقل سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل .

3- التقنية الثالثة: الإرساء البسيط .

والمقصود بها ربط الحالة الذهنية بإشارة أو رابط أو دليل، فهي عملية ربط حالة ذهنية بإشارة بصرية أو سمعية أو حسية بحيث يؤدي إطلاق الإشارة إلى حضور تلك الحالة الذهنية.

وفي حياة الإنسان الكثير من المواقف الإيجابية والسلبية، والعجيب أن الأخيرة هي التي تقفز إلى الذهن سريعاً عند التعرض لموقف مشابه، لكن بتطبيق هذه التقنية تجعلنا نشعر بما نريد فقط ونتذكر ما نريد فقط، ويمكن الاستفادة من هذه التقنية في علاج الخوف والوهم المرضي، وعلاج المشاكل الأسرية والاجتماعية، كذلك تستخدم في تغيير السلوك وتعديله .

- **شروط الإرساء البسيط:**

– الرابط المناسب:

1- التميز: يجب أن يكون الرابط فريداً من نوعه ويناشد إحدى الحواس الخمس .

2- القوة: يجب أن تكون المشاعر قوية .

3- التوقيت: دقة التوقيت الذي يظهر فيه الرابط .

4- التكرار في نفس المكان والزمان: اختر رابطاً يكون سهل الاستعمال وله مغزى ومعنى بالنسبة لك .

- الشعور المناسب: أي يتصف الشعور نحو الرابط بأنه (الشعور الصافي والمركز) .

- **خطوات الإرساء:**

- استرجع الحالة الذهنية على أساس أنك نفسك تقوم بذلك الموقف وليس شخصاً آخر، وكن متواجداً مع الحالة الذهنية تماماً .

- يتم إطلاق الرابط عندما تصل الحالة الذهنية وما يصاحبها من شعور إلى قمتها وليس قبل ذلك ولا بعده.

- يجب أن يكون الرابط مميزاً عن أي حركة أو سلوك، فالنظر إلى الساعة أو مصافحة شخص لا يصلح أن يكون رابطاً.

- يجب أن يستعمل الرابط بنفس الطريقة التي وضع بها وليس بطريقة أخرى.

- تكرار استخدام الرابط مع اختبار فاعليته.

4– التقنية الرابعة: المعايرة .

المعايرة هي ملاحظة التغييرات الفسيولوجية التي تطرأ على شخص ما عند انتقاله من حالة ذهنية إلى أخرى، ثم استخدام تلك التغييرات للاستدلال على حالته الذهنية فيما بعد .

فمن خلال ملاحظة قسمات الوجه وحركات الجسم ونبرات الصوت تعطينا معلومات عن الشخص الذي نلاحظه، كما تعطينا فكرة عما يدور في داخله.

ومن أهم التغييرات التي يتم ملاحظتها:

- التغييرات البصرية: مثل تغير لون البشرة، تعبيرات الوجه، أوضاع الجسم وحركات الرأس والذراعين والعينين.

- السمعية: سرعة الكلام، إيقاف الكلام، درجة ارتفاع الصوت وانخفاضه، حدة الصوت وتكرار الكلمات .

- الحسية: التغير في التنفس، درجة الحرارة، ارتفاع دقات القلب .

5– التقنية الخامسة: الألفة .

ونعني بها التوافق مع الآخرين، فنحن نتوجه تلقائياً لحب الأشخاص الذين يشبهوننا ونشعر بالراحة معهم، وبالتالي يمكننا أن نتواصل معهم بشكل أفضل حيث يحدث التجاذب التلقائي فيحدث نفس الشيء من جانبهم أيضاً.

والألفة تكون بين الأشخاص على مستوى القناعات والقيم والمعتقدات، كما تحصل على مستوى البصر والصورة من حيث الشكل ومجاراة السلوك، كذلك نبرة الصوت لها التأثير على الألفة والتوافق .

لذلك على الإنسان أن يظهر الإحترام والتقدير لكل الأشخاص، وأن ينتبه للكلام ولنبرة الصوت وللغة الجسد وللتواصل البصري.

6– التقنية السادسة: النمطيات .

وهي نقل مكونات تفصيلية (بنفس النمط) لتجربة ما إلى تجربة أخرى، وبذلك يتغير الشعور المرتبط بالتجربة وبالتالي تستخدم هذه التقنية في تغيير وترتيب القيم وتركيب الاستراتيجيات .

7– التقنية السابعة: دائرة الامتياز .

تستخدم هذه التقنية لتعزيز الثقة بالنفس بالدرجة الأولى، وهي طريقة فعالة وقوية التأثير .

مراحل إنشاء دائرة الامتياز:

- حدد الحالة الذهنية المرغوبة .

- تخيل أمامك دائرة .

- استحضر وأنت خارج الدائرة قصة من الماضي، تذكر ما شاهدت وما سمعت وما شعرت به، وقبل أن تصل المشاعر إلى قمتها ادخل إلى الدائرة .

- اخرج من الدائرة واكسر الحالة .

- كرر الخطوة الثالثة لتعزيز المشاعر، مع استخدام رابط حسي .

- اختبر قصة في المستقبل تحتاج فيها لهذه الحالة الذهنية المرغوبة، كأن تكون حالة من الثقة بالنفس .

- يمكنك أن تضغط الدائرة وتصغرها وتجعلها تحت تصرفك، حيث يمكنك استخدامها عند الحاجة إليها .

8– التقنية الثامنة: الترسيخ .

وهي تقنية توليد السلوك الجديد، فالترسيخ محاولة الاقتداء بنموذج ناجح (قدوة) في سلوك إيجابي معين أو مهارة معينة لاكتساب ذلك السلوك أو تلك المهارة .

بينما نستخدم الإرساء لاستحضار تجربة سابقة فإن الترسيخ يستخدم لتوليد سلوك مستقبلي جديد .

9– التقنية التاسعة: مواقع الإدراك .

أي إدراك الشخص لرؤية الآخرين له ولتصرفاته، ولكي ندرك ذلك لا بد أن نضع أنفسنا بموقف المحايد، بأن ننظر إلى الأحداث من موقع الناقد والمراقب وليس من موقع الذات، لكننا حين

ننفصل عن ذواتنا ونقف في موقف المقابل فإننا نستشعر احتياجات الآخرين ونستطيع أن نقيم سلوكنا بعدالة وحيادية، وحينما نكون في موقع المحايد يمكننا أن نرصد الحدث من بعيد وبالتالي نكون أكثر شمولية وواقعية بالنظر إلى الأحداث .

لعلنا نحتاج إلى التنقل بين المواقع المختلفة كنوع من المرونة مما يفيد في قراءة وجهات النظر المختلفة إلينا .

إن النظام الذي يستقبل ويحلل المعلومات داخلياً في العقل وخارجياً في الاتصال بالآخرين هو جزء من تجاربنا وخبراتنا التي يتم تخزينها في ذاكرتنا، وذلك نتيجة لما شاهدناه أو سمعناه أو أحسسنا به من خلال الحواس، حيث يمثل كل جزء من هذه الحواس لنظام معين، فالإدراك الناتج عن رؤية شيء هو النظام البصري، والناتج عن سماع شيء ما يعتبر النظام السمعي، والناتج عن تفاعل بعض الحواس هو النظام الحسي .

ويجب معرفة أن الحواس كلها تشترك في عملية الإدراك إلا أن لكل شخص النظام المفضل لديه.

- النظام البصري: يميل أصحاب هذا النظام إلى التحدث بسرعة وبصوت مرتفع، مع نفس قصير وسريع، وهم يتصفون بالحركة الدائمة والنشاط والحيوية، ويعطون اهتماماً كبيراً للصور أكثر من الأصوات والأحاديث، ويميلون إلى المغامرة واتخاذ القرارات بسرعة، وهم بالعادة لا يحبون التفاصيل، إنما يميلون إلى ما يعرف بالمختصر المفيد، ولديهم مفردات وكلمات تساعد على اكتشاف شخصيتهم ونمط تفكيرهم: (أرى وجهة نظرك، أشاهد ، أتخيل ، يظهر ، أراقب، ألوان ، يتهيأ لي ...) .

- النظام الحسي: الأشخاص هنا يعطون اهتماماً أكبر للمشاعر والأحاسيس أكثر من الأصوات والصور، تغلب عليهم العاطفة في اتخاذ القرار فهم بالعادة يتأثرون بالغير، ويتنفسون بعمق وهدوء، ولديهم مفردات وكلمات تعبر عن المشاعر والأحاسيس: (أنا أشعر بالارتياح، بالانفعال، بالهدوء، بالوحدة، بالمحبة، بالإحباط أو بالتفاؤل ...).

- النظام السمعي: هنا الأشخاص يتميزون بالقدرة على الانصات للآخرين دون مقاطعة، ويفضلون الامتناع عن الكلام ويميلون إلى التنفس البطيء، وعند التحدث معهم تكون النبرات والنغمات الصوتية لديهم متباينة، ويهتمون بالصوت والكلام، ويتخذون القرارات بالاعتماد على المنطق في تحليل المواقف والأوضاع بدقة وبعمق.

ومن الكلمات التي تستخدم لديهم: (أسمعك بوضوح، يقال، إيقاع الحياة، روعة السكوت، ضجيج، صوت ...).

● **أهمية معرفة النظام التمثيلي عند الأشخاص:**

تكمن الأهمية بمعرفة النظام المفضل عند الأشخاص، انك حينما تكتشف النظام التمثيلي لديهم سوف تدرك كيف يفكرون ويتأثرون، بالتالي تسهيل التواصل معهم والتفاعل بشكل أفضل، ما يضمن الاتصال الفعال وحصول الألفة، فعند التعامل مع الأشخاص البصريين عليك تصوير الحدث لهم وكأنهم يرونه أمامهم .

وعند التعامل مع أصحاب النظام السمعي، عليك أن تتحدث معهم بهدوء ووضوح، وأن تشرح لهم الأمور بالتفصيل مع تغيير في نبرة الصوت فيكون التفاعل أفضل بكثير .

وعندما يتم التحاور مع الأشخاص الحسيين يجب أن تخاطب عواطفهم وتؤثر على مشاعرهم ووجدانهم فيتفاعلون بأفضل ما يكون .

كيفية تغيير العادة السلبية (فك البرمجة السابقة)

لتغيير العادات، هناك عدة خطوات، يجب اتباعها بإتقان ودقة،وهي كالتالي:

1- الوعي والإدراك للدوافع لتغيير الواقع:

أي تصحيح الأفكار، بمعرفة السلبيات والإيجابيات، لأي عمل وما هي الآثار والعواقب التي تنتج عن القيام بهذا الفعل .

2- اتخاذ القرار بحزم وإصرار: بالتوقف التام عن القيام بهذا الفعل الضار .

3- الالتزام وإيجاد البدائل للاستمرار:

تنفيذ القرار بجدية وقوة دون التراجع ولو لمرة واحدة، والعمل على إيجاد البدائل لعدم الشعور بالفراغ والملل، والذي قد يشكل عائقاً كبيراً في نجاح عملية التغيير، ومِن أهم البدائل (أصدقاء جدد، هوايات، مطالعة، تأملات)، كل إنسان يختار ما يتناسب مع شخصيته وميوله للتوفيق في عملية البناء الجديدة (اكتساب عادات جديدة تحل مكان العادات السلبية القديمة، وبهذا يكون العمل أكثر وضوحاً وأكثر فائدة، من جهة يتم التخلي عن العادة السيئة ومن جهة ثانية يتم استبدالها بأخرى مفيدة).

4- إيقاف تكرار السلوك الخاطئ:

هنا نتحدث عن الجانب العملي والتطبيقي وليس الجانب الفكري والنظري، فالأمر يحتاج إلى الصبر والإصرار، وما هي إلا فترة وجيزة وتنتهي المشكلة لتكسبنا قوة وإرادة، والشعور بلذة الانتصار على الأعداء(الجهل وشياطين الإنس)، خبرة وسيطرة على الذات والفرح بنِعم الحياة بشكل واقعي وحقيقي .

5- إيقاف التدعيم:

أي الامتناع والتوقف عن التعرض للمواقف والمؤثرات التي تجعل الإنسان ضعيفاً في مواجهة حاجاته التي قد تعوَّد على القيام بها، لا سيما في المراحل الأولى، فلا يجلس مع رفاق السوء، ولا يتواجد في الأماكن ذات الأجواء الفاسدة، باختصار عملية التغيير يجب أن تكون شاملة ومتكاملة .

ومن هنا ندرك عظمة وأهمية الدين، الذي يُعالج المشكلات قبل وقوعها، فالنظر والسمع والكلام وجميع الجوارح والحواس هي المصدر الرئيسي في الأفكار التي تراودنا، وكما يُقال: درهم وقاية خير مِن قنطار عِلاج .

ويمكننا تلخيص المسألة كالتالي، لأجل اكتساب عادة جديدة وإيجابية، المطلوب هو الآتي :

1- العِلم والفهم والوعي والإدراك: (أي معرفة العواقب والآثار السيئة والمُدمرة لهذه العادة والاقتناع بضرورة تغييرها، كعادة شرب الخمرأوالمخدرات، لأنها تمثل المأساة والمعاناة، والدليل على الضعف والهروب من مسؤوليات الحياة).

2- التوقف بشكل تام ونهائي عن القيام بالسلوك السلبي .

3- تكرار السلوك الجديد(السلوك الإيجابي) .

4- تدعيم هذا السلوك .

5- التوكل على الله، وطلب المدد والمعونة منه سبحانه .

6- تخلية النفس من الرذائل والسيئات .

7- تحلية النفس بالفضائل والحسنات .

وللعادة السليمة أهمية في بناء الشخصية السوية، وفي سهولة القيام بالأعمال المطلوبة بسرعة ودقة، مما تعطي صاحبها الثقة بالنفس، وحتى التفكر والتأمل يجب أن يكونا مِن ضمن العادات اليومية للإنسان، فيراقب نفسه ويحاسبها، ويتأمل بكل الأقوال والأفعال التي يقوم بها، فالطعام والشراب وباقي الحاجات، كل شيء لحِكمة وهدف وليس للعبث واللهو، فالزيادة في الطعام والشراب تسبب الأمراض الجسدية والنفسية وحتى العقلية، لأنك تقوم بأمر فيه أكبر الضرر على صحتك، وهذا ما لا يفعله الإنسان العاقل، وكما قلنا: المعرفة ضرورية وأساسية، يجب التأمل والتدبر في كل الأعمال وما هي الحِكمة من ورائها، فالرياضة ضرورية ليبقى الجسم سليماً وقوياً خالياً مِن الأمراض وبأتم الصحة والنشاط، ولنستطيع الدفاع عن أنفسنا ونتمكن مِن طاعة الله سبحانه وعبادته، (صلاة، صوم، حج...)، وغير ذلك من الواجبات، فالحِكمة هي ضالة المؤمن، وإن كل شيء في هذا الكون وُجِدَ لهدف وغاية محددة، فمن تأمل وصل إلى هذه الحقيقة المؤكدة.

تنمية القدرات واكتساب المهارات

– الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات قد أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، وتعتبر الثقة بالنفس من الضروريات الأساسية لبناء وصناعة الذات، فهي عبارة عن شعور داخلي في أعماق الفرد تظهر في كل تصرفاته وسلوكياته، وبالتالي تنمو لديه القدرة على مواجهة المشكلات وتحديات الحياة، وبتعبير آخر يمكننا القول أن الثقة بالنفس هي: إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف .

إن الثقة بالنفس هي التوازن الذي يحتاج إليه الإنسان في حياته، وترتكز عملية بناء الثقة بالذات على منظومة متكاملة كل جزء منها يؤثر على بناء الثقة ومستوياتها وهي كالتالي:

1- الثقة بالله سبحانه وتعالى:

وهي الأساس الذي يعتمد عليه الإنسان في حياته كلها، والثقة بالله ليست مسألة تنظيرية ولكنها هي الإيمان العميق واليقين بأن الله معك ولن يخذلك مع التوكل عليه في كل الأمور والأحوال .

2- الثقة بالنفس:

إن بناء الثقة بالنفس يعتمد على الإيمان بالله سبحانه وتعالى، فالإيمان يمنحك الثقة والاطمئنان، فالله قد منحك من الطاقات والقدرات الكثيرة والمتنوعة لتكون إنساناً ناجحاً في الحياة، فتزداد الثقة بالنفس كلما زادت الإنجازات وكلما زاد العلم، لذلك على الإنسان أن يعرف ويكتشف هذه الطاقات والقدرات ليستخدمها فيما ينفعه وينفع مجتمعه .

3- الثقة بالآخرين:

يعيش الإنسان في بيئته الاجتماعية، فهو لا يعيش بمفرده بمعزل عن البيئة بل إنه يعيش مع الآخرين ويتعامل معهم، لذلك لا بد أن تكون الثقة هي الأساس في التعامل مع الآخرين، ويجب التعاون على تحقيق الإنجازات فالعمل الجماعي أفضل من العمل الفردي، وكما قيل: التعاون سر النجاح .

– معوقات الثقة بالنفس

1- عدم الثقة الحقيقية بالله سبحانه وتعالى:

إن الإيمان بالله يحتاج إلى الوعي والإدراك والمعرفة، فلا بد من الالتزام بما أمرنا الله به من الطاعات والابتعاد عن المعاصي، فإن حالة ضعف الإيمان تؤدي إلى ضعف معدل الطاقة النفسية، وبالتالي يفقد الشخص الشعور بقوة الله التي ترعاه وتحميه وتقف معه في حياته فيصاب باليأس وتضيع أحلامه وطموحاته .

2- الجهل وعدم معرفته لنفسه وقدراته:

يقضي الإنسان عمره في ملاحظة نجاحات الآخرين ليس للتعلم والاستفادة من تجاربهم ولكن لمجرد النظر إليهم وندب حظه، فلا يتأمل وينظر إلى نفسه كي يكتشف طاقاته ويتعرف على قدراته، وهنا يفقد الثقة بنفسه لأنه لا يرى الإيجابيات بل يركز على السلبيات، فيفشل ويقف دون أي تقدم في مجالات الحياة .

3- عدم تحمل المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخرين:

يشكل هذا الأمر خطراً كبيراً على بناء الذات، لأنه يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وعدم تطوير القدرات، بل يمضي الوقت والعمر دون تحقيق أي إنجاز أو هدف، لأن التركيز لديه على الأمور السلبية فقط دون التخطيط والسعي للتقدم .

4- التجارب الفاشلة والاستسلام للماضي:

المطلوب هو التعلم من التجارب وأخطاء الماضي، نتعلم من الفشل لنصل إلى النجاح في المستقبل، بالتوكل على الله سبحانه وتعالى وبالإيمان بما لدينا من قدرات عقلية ونفسية وروحية وجسدية .

5- البيئة غير الداعمة:

القوة لا بد أن تنبع من الداخل، فلا تنتظر من الآخرين المدح أوالدعم دون أن تحقق الإنجازات والنجاحات، عليك أن تثق بربك أولاً ثم بنفسك وتؤمن بما تقوم به، فالنجاح سيكون حليفك دون أدنى شك .

– تقنيات تعزيز الثقة بالنفس

1- الإيمان الحقيقي والعميق بالله سبحانه وتعالى، الذي يبعث الشعور بالأمان والإطمئنان .

2- الثقة بالله وحسن الظن به .

3- العيش في بيئة داعمة، (أهل ، أقارب ، أصدقاء ...) .

4- تقدير الذات وتنمية القدرات .

5- تعلم من أحداث الماضي، وانظر بتفاؤل للمستقبل وتوقع الأفضل .

6- تخصص وركز على عملك وحقق فيه نجاحاتك .

7- تعوّد على مواجهة المشكلات وحلها بدلاً من الهروب منها .

8- كن إيجابياً، لا تكترث للوساوس والأفكار السلبية .

9- عليك بالتفكير والقراءة والمطالعة المثمرة .

10- كن شجاعاً، عبّر عن آرائك دون خوف .

11- الصدق مع الذات والآخرين .

12- التفكير قبل الكلام، وتعلم الصبر والإصرار .

13- القناعة والرضا مع التوكل والطموح للأفضل .

14- الاعتناء بالصحة النفسية والجسدية (بالشكل والمضمون) .

15- احرص على تكوين علاقات وصداقات متينة .

16- تحقيق الاتصال الفعال .

17- اختر لنفسك قدوة .

18- كن منظماً ومنضبطاً على الدوام .

19- كن واعياً لكل ما يحصل .

20- السعي الدائم للتميز والإبداع .

21- الإيمان بقضاء الله وقدره، وعليك بالتوكل والدعاء .

22- تذكر أنك مخلوق، والمخلوق مرتبط بالخالق،(فأنت ذو قيمة عظيمة).

23- عليك بالاستغفار والشكر للإله الواحد القهار .

القيادة

المقصود بها القدرة على التحكم في الذات وحسن إدارتها ، فالشخص الذي لا يهتم بتربية نفسه وتهذيبها، سوف تقوده نفسه الأمارة بالسوء إلى الشهوات والغرائز والانفعالات، من الخوف والجزع والهلع، وإلى العادات السلبية والاعتقادات اللاعقلانية، يقوده الناس والعادات والتقاليد، وسيكون عرضة للوقوع بالباطل وتسويلات الشيطان، فمن لا يتولى القيادة وزمام الأمور سوف يتحكم به الأشرار وأسوأ الأفكار .

عليك التحكم في أفكارك ومشاعرك وانفعالاتك، ولا تسمح لأحد بالتحكم في حياتك .

- **مواصفات الشخص القائد:**

1- الصبر وتحمل المسؤولية .

2- القدرة على التأثير .

3- التفكير العلمي والسليم .

4- الشجاعة وعدم الخوف إلا من الله سبحانه وتعالى، فلا يخاف من الأمراض والابتلاءات ولا الحقد ولا الحسد ولا يخشى في الله لومة لائم، والأهم حسن الظن بالله والتوكل عليه وتفويض الأمر إليه .

5- لا يتأثر بالسلبيات، بل يفكر بشكل إيجابي .

6- يجعل من ضغوط الحياة وسيلة للتفوق، ويحول التهديد إلى فرصة.

7- العطاء بإتزان، ولا يصرفه عن فعل الخير نكران الجميل وجحد المعروف، فهو يعمل لرضا الله سبحانه وتعالى وليس للبشر .

8- يستمع لنصائح الآخرين ويتقبل انتقاداتهم الموضوعية، وكما يستخدم أساليب النقد الذاتي .

9- لديه القدرة على المواجهة والثبات والمثابرة، فلا يشغل نفسه بالماضي وإنما عينه على المستقبل .

10- يتصف بالصدق والأمانة والأخلاق الحسنة، فلا يحمل في قلبه ضغينة أو كراهية لأحد، ويدفع الإساءة بالإحسان .

11- يتميز بالنشاط والحيوية وبالتحرر من الكسل، فلا يؤجل عمل اليوم إلى الغد .

12- يسعى دائماً لينال رضا الله سبحانه وتعالى، فيضع نصب عينيه مصلحة أمته ودينه ووطنه .

13- القدرة على تقبل الآخر والتعايش معه .

14- عدم الانزعاج من الأحداث والصعوبات بل تعطيه الحافز للعمل والنجاح، فينظر إلى الأسباب وراء تلك الأحداث ويأخذ منها الخبرات لتطوير وتحسين القدرات .

15- الثقة العالية بالنفس، غير مغتر بها فلا يتكبر بل يحب الخير ويشجع عليه ولا يحبطه أي شيء، لأنه دائم التوكل على الله سبحانه .

16- يحترم نفسه ويقدر ذاته ويعرف قدراته، فالتقدير والاحترام والمعرفة نابعة من داخله، فيحترم غيره ويشكر ربه بشكل دائم .

17- تعلو الابتسامة وجهه، ويتصف بالذكاء عقله وبالمحبة قلبه .

18- يسعى للأفضل ويحرص على ما ينفعه وينفع الناس .

التخطيط

إن الحياة لا تعرف الجمود فهي في حركة مستمرة وتطوير لا يتوقف، وعلى الإنسان أن يواكب التطورات ويسعى لتنمية القدرات وتطوير المهارات للوصول إلى الهدف المنشود، من خلال التخطيط، ويمكننا القول: إن التخطيط هو رؤية المستقبل أو التنبؤ به ثم الاستعداد لمواجهته، أي تحديد الأهداف الواجب تحقيقها والعمل على تنفيذها بتوفير الإمكانات المطلوبة وتحديد الأساليب والوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف، واختيار أنسب السبل لتحقيق هذه الأهداف في ظل الموارد المتاحة والظروف والبيئة المحيطة .

– أنواع التخطيط

1- من حيث المستوى: تخطيط شامل (عام) - تخطيط جزئي .

2- من حيث الزمن: قصير المدى - متوسط المدى - بعيد المدى .

إرشادات قبل القيام بعملية التخطيط

- لا تكن مثالياً، بل كن واقعياً وموضوعياً .

- افهم نفسك واعرف ماذا تريد.

- اكتشف العمل الذي يناسبك .

- ارسم خطة لتحقيق هدفك .

- ابدأ بتنفيذ خطتك بعد جمع كل البيانات والمعلومات اللازمة لها .

- اعمل بجد ونشاط فمن سار على الدرب وصل.

- تذكر أن الفشل لا وجود له، بل الفشل هو عبارة عن عمل لم ينجز جيداً.

- لا تقم بدور لم تخلق له، بل سِر في طريقك الطبيعي وتجنب الفشل، قم باختيار العمل الذي يناسبك وتحبه لكي تنجح وتبدع في عملك وحياتك .

- ابذل الجهد المطلوب منك، حتى لا يكون لديك أدنى شعور بالندم أو الذنب في التقصير .

- كن هادئاً واستقبل الحياة بتفاؤل .

وكما قيل: التخطيط أداة إدارية رائعة تسهم في تحقيق أهدافك، فالسائر في الصحراء، يحتاج إلى بوصلة تحدد له الاتجاه، ثم خريطة تحدد له الطريق الصحيح، كذلك الإنسان الفعال في رحلته نحو تحقيق أهدافه، يحتاج إلى بوصلة هادية، والتي تتمثل في الرسالة والرؤية، ثم إلى خريطة مرشدة، وهنا يأتي دور الخطة الفعالة، لتكون بمثابة الخريطة إلى تحقيق الأهداف، وبدونها يصبح أي جهد يبذله الإنسان جهداً ضائعاً لا قيمة له.

فالتخطيط يُقسِّم حياتك إلى مراحل ومحطات، تقف عند كل محطة منها، لتراجع نفسك وتُقيِّمها، كما أنه يعينك على ترتيب الأولويات، ويجعلك تُقسِّم وقتك على أساس هذه الأولويات.

– **موانع التخطيط**:

1- إما أن الإنسان لا يعرف ما الذي يريده .

2- أو أنه يعرف ماذا يريد، ولكنه لا يعرف الوسيلة التي تحقق له ما يريد .

3- أو أنه يعرف ماذا يريد ويعرف الوسيلة، لكنه يفتقر الى الثقة بنفسه وقدراته في أنه يستطيع تحقيق ما يريد .

– **خطوات التخطيط**:

1- التشخيص: أي معرفة الواقع وتحليل المعطيات، ودراسة الأمور بدقة لتحديد ماذا تريد .

2- تحديد الهدف المنشود: مجال العمل، رسالتك في الحياة، وكما قيل: ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها الهدف الذي نناضل من أجله.

و للأهداف سمات وخصائص:

- أن يكون الهدف دقيقاً ومحدداً .

- أن يكون قابلاً للقياس .

- أن يكون قابلاً للإنجاز .

- أن يكون واقعياً .

- البعد الزمني أي أن يكون الهدف محدداً بزمن معين .

3- التنظيم وإدارة الوقت:

- اختيار القرارات والمواقف حسب الأولويات .

- توزيع الأدوار والمسؤوليات والمهام .

- وضع خطة زمنية (يومية، أسبوعية، شهرية، سنوية) .

4- التنفيذ: أي وضع الخطة حيز التطبيق، من خلال توفير متطلبات تنفيذ الخطة (الإمكانات ، الأدوات والوسائل ، التحفيز ، التركيز ، التعليم).

5- التقييم: لا بد من المتابعة لمعرفة مدى نجاح هذه الخطة، وتقييم العمل والقيام بالتعديل المطلوب للوصول إلى أفضل النتائج، للتعرف بسرعة عند حدوث أي خلل قد يكون غير متوافق مع الخطة، ووضع البدائل عند حدوث أي أمر طارئ، وتحديث الخطة بشكل دائم .

ويمكننا القول: إن معادلة النجاح تتطلب التالي:

- أهداف واضحة .

- تخطيط دقيق .

- تنظيم .

- تنفيذ بوسائل ملائمة .

- تقييم ومراجعة ومتابعة .

أسلوب حل المشكلات ومواجهة الأزمات

إن المشكلة هي عبارة عن عقبة أمام تحقيق الأهداف، تحتاج إلى معرفة وإدراك لحقيقة الموقف مع امتلاك المهارة والقدرة على المواجهة .

– ما يجب القيام به عند مواجهة الأزمات:

1- الاستعانة بالله سبحانه وتعالى والثقة به والتوكل عليه وتفويض الأمر إليه .

2- الثقة في النفس والقدرة على حل المشكلة والتعامل معها .

3- الصبر والثبات في مواجهة الشدائد والأزمات .

4- الأمل والتفاؤل بإيجاد الحل للمشكلة .

5- الاستعانة بالآخرين وأهل الخبرة ومشاورتهم .

6- عدم التأجيل والتهاون في التعامل مع المشكلة، فمن الممكن أن تتفاقم ويصبح من الصعب حلها .

7- الموضوعية واتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلة .

– الأسلوب العلمي لحل المشكلات :

1- تعريف وتحديد المشكلة (كيف حدثت، ولماذا، وأين، ومتى، ومن له علاقة بالمشكلة ...)، للوقوف على حقيقة المشكلة، والعمل على حلها .

2- تحليل الأسباب الكامنة والمحتملة: متى عرفنا السبب الحقيقي وراء حدوث المشكلة، يمكننا البحث عن الحل الأمثل للمشكلة .

3- طرح البدائل المختلفة لحل المشكلة .

4- تقييم البدائل للتأكد من فاعليتها .

5- وضع خطة مناسبة لحل المشكلة .

6- تنفيذ الخطة والمتابعة الدقيقة لها .

مهارات الاتصال

إن عملية التعامل مع الآخرين تحتاج إلى مهارة وخبرة، كالتحدث مع الناس واستقبالهم بالابتسامة والوجه البشوش، فالتواصل يتم من خلال (كلمات - إشارات ، لغة الجسد)، وتتم هذه العملية بصورة إرادية أو غير إرادية، وينتج عنها إرسال رسالة لفظية أو غير لفظية تعبر عن أفكار أو مشاعر .

– **عناصر عملية الاتصال**:

1- المرسل: هو مصدر الرسالة التي تبدأ بها عملية الاتصال .

2- الرسالة: هي المحتوى الذي يريد الشخص المرسِل أن يوصله إلى المستقبِل، ويتم التعبير عنها بالرموز اللغوية أو اللفظية أو غير اللفظية أو بهما معاً.

3- الوسيلة: هي الطريقة التي تنتقل بها الرسالة من المرسل إلى المستقبِل .

4- المستقبل: وهو الشخص الذي توجه إليه الرسالة ويستقبلها من خلال حواسه المختلفة، ثم يقوم بتفسير رموزها ويحاول إدراك معانيها .

5- التغذية العكسية (الاستجابة): وهي إعادة إرسال الرسالة من المستقبل إلى المرسل واستلامه لها وتأكده من أنه فهمها كما أرادها .

– **وسائل الاتصال**:

- وسائل شفهية: وهي الوسائل التي يتم بواسطتها تبادل المعلومات بين الأشخاص عن طريق الكلمة المنطوقة لا المكتوبة، كالاجتماعات والندوات والمؤتمرات والمقابلات الشخصية والهاتفية، ويعتبر هذا الأسلوب من أقصر الطرق لتبادل المعلومات والأفكار وأكثرها سهولة وصراحة .

- الوسائل الكتابية: ويتم تبادل المعلومات عن طريق الكلمة المكتوبة (كالمقالات والرسائل الإلكترونية والتقارير والمذكرات).

- الوسائل غير اللفظية: هو الاتصال الذي لا تستخدم فيه الألفاظ أو الكلمات، ويكون عبر الإشارات أو الإيماءات والسلوك، تعبيرات الوجه، حركة العينين، اتجاه وطريقة النظر، حركة ووضع اليدين والكفين، حركة ووضع الرأس، حركة ووضع الأرجل، حركة ووضع الشفاه والفم، وضع الجسم ... ويطلق عليها لغة الجسد .

الخطابة

هي الكلام المؤلف الذي يتضمن وعظاً وإبلاغاً على صفة مخصوصة، وباختصار هي فن مشافهة الجمهور للتأثير عليهم واستمالتهم .

ومن أهم الأمور التي تساعد على النجاح في عالم الإلقاء (الخطابة)، تطبيق التعليمات التالية:

1- الاستعداد المناسب من جميع النواحي .

2- الإعداد الجيد للخطاب ولنفسك .

3- التمرن قبل الإلقاء على الجمهور .

4- إزالة العوائق والمؤثرات من رهبة وخلافه .

5- تعزيز قوة الخطاب من خلال اختيار ما يتناسب مع طبيعة الجمهور والتركيز على نقاط الضعف والتخلص منها .

6- الأداء الجيد أثناء الإلقاء مستخدماً نبرات الصوت المختلفة وحركات الجسد وعبارات الكلام الرائعة .

تقوية الإرادة

إن العقل يعتبر من أهم الأمور التي تقوي الإرادة، بل هو أساس الإرادة ويمكن تنمية القدرات العقلية بالتفكر والتدبر، فالعلاقة قوية بين العقل والإرادة، فكلما كان التعقل قوياً كانت الإرادة أقرب إلى القوة، وإذا انخفض التفكر عند الإنسان بالتالي تضعف الإرادة .

ويمكننا القول: إن من أهم دعائم الإرادة أن لا يعطل الإنسان عقله، هذا العقل الذي يوازن الأمور فيعرف الإنسان كيف يميز بين الخطأ والصواب، والأمر الأهم هو الإيمان بالله سبحانه وتعالى، نتيجة التفكر والتأمل، فإن الإيمان الحقيقي دعامة قوية لتثبيت وتقوية الإرادة، فمن لا إيمان له لا صبر ولا إرادة له، ومن لا صبر له ولا إرادة لا إيمان له .

إن الإرادة بحاجة إلى الإيمان كما أن الإيمان بحاجة إلى الإرادة، وكما جاء عن رسول الله(ص): الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، كذلك إذا ذهب الصبر ذهب الإيمان .

ومن الأمور التي تساعد على تقوية الإرادة السيطرة على الخيال، لأن من مقدمات السقوط في المعاصي هو التفكير فيها وتخيلها، ومن الأمور الرئيسية التي تساعد في السيطرة على الخيال وحديث النفس ذكر الله سبحانه وتعالى، فالنفس إن لم تشغلها بالذكر والعمل الصالح سوف تشغلك بالباطل، لذلك فإن ذكر الله سبحانه له الدور الكبير في تقوية الإرادة، ولكن المقصود هنا الذكر القلبي والعملي ومراقبة النفس ومحاسبتها ، كذلك المواظبة على العبادات لكن بوعي وخشوع، فالعبادة من أهم العوامل التي تقوي الجانب الروحي عند الإنسان .

وإن علو الهمة وبُعد الهدف من العوامل المساعدة في تقوية الإرادة، فكلما كان هدف الإنسان في حياته سامياً كلما سمت إرادته، وهذا يدخل في باب (نية الإنسان)، فإن نية الشخص مهمة في تفعيل إرادته، وعلى الإنسان أن يرسخ في ذهنه أنه عنصر فعال ومهم في المجتمع الذي يعيش فيه، من أجل أن يكون لديه إرادة في القيام بأعمال مفيدة ونافعة له ولمجتمعه.

أما ما يضعف الإرادة، فهو عكس ما ذكرناه في تقوية الإرادة:

- الجهل والغفلة .

- عدم الإيمان بالله سبحانه وتعالى .

- الإستسلام للخيال المنحرف والوساوس الفاسدة وحديث النفس .

- نسيان الله وعدم ذكره .

- عدم مراقبة النفس ومحاسبتها .

- تسافل الهمة وفقدان الهدف البعيد .

- النية السيئة .

- ترك العبادات .

- ارتكاب المعاصي .

- عدم التفكر والتخطيط .

- الفراغ وعدم تنظيم الوقت .

كيف تتغلب على الخوف

الخوف نوع من أنواع الانفعال، لا تخلو منه نفس بشرية، فمن الطبيعي أن يخاف الإنسان من الخطر، فالخوف هنا ليس عيباً ولكن أن لا يكون بإفراط، وعلاج الخوف يكون كالتالي:

- تعلم الاسترخاء .

- المواجهة التدريجية للمواقف التي يخشاها الإنسان .

- التفكير بسبب الخوف وتحليله .

- تقدير الخطر الذي قد يتعرض له الشخص ثم يتخذ التدابير اللازمة لمجابهة الحالة .

- ذكر الله والتوكل عليه دائماً وأبداً .

كيف تتمتع بالهدوء والسعادة

إن السعادة عند الإنسان لا تكتمل إلا إذا توفرت له ثلاثة أشياء: شيء يعمله، وشيء يحبه، وشيء يطمح إليه، ومع فقدانه لأي واحد منها يفقد السعادة، فالسعادة تكمن فيما تبحث عنه وليس فيما تحصل عليه، وهي أن تأخذ عن طريق العطاء، فالسعادة تسري في خط دائري وهي كالحب لا

تأخذه إلا إذا أعطيته، فأنت لا تسطيع أن تحب من يبغضك، ولا أن تبغض من يحبك، وإن المزاج والطبع الهادئ يمنح السعادة للإنسان، ويمكن التدرب على ذلك عبر هذه الخطوات:

1- الاهتمام بالصحة ورعايتها .

2- الانتباه إلى الانفعالات والأحاسيس وعدم إطلاق العنان لها .

3- التأمل والاسترخاء .

4- التفكير قبل الكلام، وتجنب المزاح الكثير والثرثرة .

5- مصاحبة أصدقاء من ذوي الطبع الهادئ والأخلاق .

6- تنظيم الأعمال ومزاولتها بنفس راضية وبصدق وإخلاص .

7- تحديد أهدافك في الحياة والعمل على تنفيذها .

8- عدم القيام بعمل تكرهه النفس .

9- نفذ ما تقرر دون تردد مهما كانت الصعوبات .

10- تجنب إحداث تغييرات كثيرة في وقت واحد .

11- عامل الناس بالحسنى والشجاعة .

12- تعلم من تجارب الحياة ومن الآخرين .

13- اعترف بالخطأ .

14- عليك بممارسة الرياضة بانتظام .

15- الخروج إلى الطبيعة وتأمل الجمال في الألوان .

16- تنفس بعمق .

17- اشكر الله على جميع النعم واطلب منه ما تريد .

18- لا تنس الصلاة وذكر الله في كل الأوقات .

إدارة الوقت

يقال: إن الوقت من ذهب، والحقيقة أنه أغلى من الذهب، فإذا أفلست أو ضيعت الذهب، فهناك العديد من الطرق لاسترداد المال والذهب، ولكن عندما تخسر ساعة دون فائدة فإنك تخسر قسطاً من عمرك لا يعوض أبداً .

ولإدارة الوقت مستويات، من المهم معرفتها لتطبيقها في حياتك، ففي المستوى التقليدي: تخطط ليومك وساعتك، وتضع أجندة لعملك، فتقوم بعمل واحد في وقت واحد، وتتعرف على قاتلات الوقت التي تستهلكه، (كالاجتماعات التي لا جدوى منها، المحادثات الهاتفية، الزيارات المفاجئة وغيرها ..)، فيجب العمل على الحد من تأثيرها على إنتاجك وفعاليتك .

وفي مستوى أعلى (الساعة والبوصلة)، ستتعلم أن الغاية من إدارة الوقت ليست بأن نكتفي بالاجتهاد في استثماره، بل أن نتأكد أيضاً أننا نمشي في الاتجاه الصحيح الذي يحقق أهدافنا .

وفي المستوى الثالث: ستتعلم كيف تدير الأولويات في حياتك، أي عالج الأعمال الصعبة في البداية، وأنجز المسائل الأكثر أهمية عندما تكون مستويات الطاقة مرتفعة، والحرص على عدم الوقوع في التأجيل والتسويف كي لا تقع تحت ضغط المهل لإنجاز العمل المطلوب مما يؤدي إلى القلق والتوتر، لذلك خطط لعملك مسبقاً ليتم إنجازه بالوقت المطلوب وبأفضل صورة ممكنة .

تحديد الأهداف

إن وجود الهدف في حياة الإنسان، هو الذي يعطيه الطاقة والحيوية والنشاط، ويبعث الفرح والبهجة في النفس، لأنه لا قيمة للحياة من دون أهداف نسعى لتحقيقها .

وكما قيل: بدون أهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكلة لأخرى، بدلاً من التنقل من فرصة إلى أخرى .

ولتحقيق الأهداف لا بد من معرفة ما هي أهم المعوقات التي يمكن أن نواجهها لنتفادى ذلك، ومن أهم المعوقات التي تواجهنا:

1- الجهل وعدم المعرفة .

2- الخوف .

3- عدم الثقة بالنفس .

4- التأجيل والتسويف .

5- عدم الإيمان بأهمية الأهداف .

6- الكسل .

7- النظرة السلبية عن الذات والحياة .

وبعد معالجة هذه المشاكل أو المعوقات، من خلال التأمل والتفكر بالحياة، ندرك أهمية الأهداف والتي تتلخص بالآتي:

1- الثقة بالنفس وتقدير الذات .

2- التحكم في المشاعر لأن الفراغ هو السبب الرئيسي في التوتر والقلق.

3- إدارة الوقت .

4- تعزيز وتنمية القدرات والسعي الدائم لتطوير المهارات .

5- الاستمتاع بالحياة (لأنه يصبح للحياة معنى وقيمة) .

أنواع الأهداف:

تنقسم الأهداف إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

1- أهداف قصيرة المدى .

2- أهداف متوسطة المدى .

3- أهداف طويلة المدى .

المبادئ الأساسية لتحديد الأهداف

1- حدد جيداً ما تريد .

2- وضع خطة لتنفيذ وتحقيق الهدف .

3- تحديد الوقت لإنجاز الهدف .

4- أن يتصف الهدف بالواقعية والقابلية للتحقيق .

5- اعرف امكانياتك، طوِّر نفسك ومواهبك وتعلم ما تحتاجه من أجل تحقيق هدفك .

6- الرغبة والسعي المتواصل دون كلل أو ملل .

7- الالتزام والمثابرة .

8- ادرس المصاعب التي يمكن أن تواجهك، واستعد لها واعمل على حلها .

9- تقدم بكل ثقة وإيمان، وبالتوكل على الرحمان ستحقق كل ما تريده.

10- تقييم الخطط .

11- تقديم الشكر لله سبحانه وتعالى على نعمة العقل، فمن بعد التفكير والتخطيط سيأتي التوفيق والنجاح .

12- بعد تحقيق هذا الهدف، انطلق لتحقيق باقي الأهداف .

علاج الأمراض النفسية

1- الهدى والتوحيد: فكما أن الضلال والشرك من أعظم أسباب ضيق الصدر، فإن الهدى وتوحيد الله سبحانه وتعالى من أعظم أسباب انشراح الصدر .

2- الإيمان الصادق بالله سبحانه مع العمل الصالح .

3- العلم النافع: فكلما اتسع علم العبد انشرح صدره واتسع .

4- الإنابة والرجوع إلى الله سبحانه وتعالى، ومحبته من القلب، والإقبال عليه والتنعم بعبادته .

5- دوام ذكر الله على كل حال وفي كل موطن، فإن للذكر التأثير الكبير في زوال الهم والغم .

6- الإحسان إلى الخلق بأنواع الإحسان والنفع لهم بما أمكن، فالكريم المحسن أشرح الناس صدراً وأطيبهم نفساً وأنعمهم قلباً .

7- الشجاعة: فإن الشجاع منشرح الصدر متسع القلب .

8- تخليص القلب من الصفات المذمومة التي توجب ضيقه وعذابه، كالحسد والبغضاء والغل والعداوة والشحناء والبغي، والعمل على استبدالها بالصفات الإيجابية كالمحبة والتقوى وحب الخير للآخرين ومساعدتهم .

9- ترك زيادة النظر وزيادة الكلام، وزيادة الاستماع وزيادة المخالطة وزيادة الأكل والنوم، فإن ترك ذلك من أسباب شرح الصدر ونعيم القلب وزوال همه وغمه.

10- الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة، فإنها تلهي القلب عما يقلقه.

11- الاهتمام بعمل اليوم الحاضر وقطعه عن الاهتمام في المستقبل وعن الحزن على الوقت الماضي، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده ويستعينه على ذلك، فإن ذلك يسلي عن الهم والحزن، لذلك كان دعاء النبي(ص): " اللهم إني أعوذ من الهم والحزن " .

فالهم يكون على المستقبل والحزن يكون على الماضي .

12- النظر إلى من هو دونك وعدم النظر إلى من هو فوقك في العافية وتوابعها وفي الرزق وتوابعه .

13- نسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكن ردها فلا يفكر فيها مطلقاً .

14- إذا حصلت للعبد نكبة من النكبات فعليه السعي إلى تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر ويدفعها بحسب مقدروه.

15- قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، وعدم الغضب، ولا يتوقع زوال النعم وحدوث المكاره، بل يكل الأمر إلى الله عز وجل مع القيام بالأسباب النافعة، وسؤال الله العفو والعافية .

16- اعتماد القلب على الله والتوكل عليه وحسن الظن به سبحانه وتعالى، فإن المتوكل على الله لا تؤثر فيه الأوهام .

17- العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة، وأنها قصيرة جداً فلا يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار، فإن ذلك ضد الحياة الصحية .

18- إذا أصابه مكروه، قارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية وبين ما أصابه من المكروه، فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همه وخوفه.

19- يعرف أن أذية الناس لا تضره خصوصاً في الأقوال الخبيثة، بل تضرهم فلا يضع لها بالاً ولا فكراً حتى تضره .

20- يجعل أفكاره فيما يعود عليه بالنفع في الدين والدنيا .

21- أن لا يطلب العبد الشكر على المعروف الذي بذله وأحسن به إلا من الله سبحانه وتعالى .

22- جعل الأمور النافعة نصب العينين والعمل على تحقيقها وعدم الالتفات إلى الأمور الضارة فلا يشغل بها ذهنه ولا فكره .

23- حسم الأعمال في الحال، والتفرغ للمستقبل حتى يتصدى للأعمال المستقبلية بقوة تفكير وعمل .

24- يتخير من الأعمال النافعة والعلوم النافعة الأهم فالمهم، وخاصة ما تشتد الرغبة فيه ويستعين على ذلك بالله ثم بالمشورة، ويتوكل على الله دائماً.

25- التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الهم والغم ويحث العبد على الشكر والعبادة .

26- المعاملة الطيبة مع جميع الناس، والدعاء بالخير للجميع، والعمل المتواصل على تطوير القدرات والمهارات من خلال التعلم والتأمل والتفكر الدائم بعظمة الله ورحمته ومدى محبته لعباده، والسعي لترسيخ هذه الحقائق فالله سبحانه وتعالى هو الخالق الرازق.

التربية

إن تأثيرها ودورها معروف، هي كلمة مِن خمسة حروف، (تهذيب، رحمة، بناء، يقظة، تقوى)، إنها التربية تحتاج إلى معرفة ودِراية ومتابعة للتطور في شتى القضايا، لا سيما في عصر التقدم التكنولوجي، فالعالم يُعتبر كالقرية، تبادل للثقافات واندماج للحضارات، فقد أصبحنا نعيش في عالم مُتسارع التغير، تشوبه الاختلافات العميقة في مجال الأخلاق والعادات، وقد اختلفت ظروف الحياة عما كانت عليه في عهد الأجداد، فالإنترنت دخل كل بيت، وعندها لن ينفع كلمة يا ليت، فالعملية التربوية هي عملية بناء الإنسان، أي رسم المعالم الشخصية وتحديد الأبعاد الاستراتيجية، ليعرف كيفية التعامل مع المتغيرات والمفاهيم المستجدة، لذلك كلما ازدادت معرفتنا بالبواعث الكامنة وراء أفعالنا وأساليب عمل وتطور المجتمع كلما تعززت مقدرتنا على التأثير في مستقبلنا، فالحل الأمثل يكمن في التمسك بالدين لأن فيه التحصين والعِلم اليقين .

وقد حصل الاختلاف بين الناس في نوع الدوافع المُحركة للإنسان وعددها، فالبعض جعل اللذة والربح هي أساس كل التصرفات، وغيرهم يقول بأن محبة الذات هي كل شيء، وآخرون يقولون بالقوتين الأنانية والغيرية، وغيرهم يقول بثلاث قوى أو دوافع: الطمع الخوف والمجد، والبعض الآخر يرفع العدد إلى العشرات مِن الأسباب، فكم مِن المؤلفات في عِلم النفس والاجتماع تعزو كل شيء في الإنسان إلى غريزة التقليد والمُحاكاة، لتتكوَّن ذخيرتنا مِن العواطف والانفعالات، وغيرهم مِن ذوي الجرأة يعزون كل شيء إلى الجنس أو إلى حب القوة، وقد اعتبر البعض أن الخوف هو الدافع الوحيد لكل تصرفات الإنسان، وفي كل هذه الآراء والاقتراحات، تمَّ التركيز على الغاية وكأنها هي السبب والمُحرِّك، فكما يقول الحكماء: إن هذه الدوافع بالحقيقة انفعالات وليست قوى مولدة، وقد حان الوقت للتأكيد على الاكتشاف الجديد، العقل الذي يحل كل المشاكل، ويساعِد في تكوين العادات الحسنة، هذه هي نقطة البداية الصحيحة للوصول إلى الإصلاح الذاتي الذي

يهدف إلى بناء القيم والأخلاق للسيطرة على النزوات والشهوات، فأصعب الأمور هي الخطوات الصغيرة التي تقودنا إلى النتائج الخطيرة، فالإنسان لا يمكنه بناء حياته على أساس العواطف والتمنيات، بل يجب التركيز على الأعمال ونبذ الأقوال .

يا خادم الجسم كم تسعى لراحته   أتعبت نفسك فيما فيه خسران

أقبل على الروح فاستكمل فضائلها   فأنت بالروح لا بالجسم إنسان

فالتربية الإسلامية تتم مِن خلال وسائل عديدة، أهمها:

- التربية بالقدوة .

- الموعظة .

- الثواب والعِقاب .

- القصة .

- العادة .

- تفريغ الطاقات بأمور مفيدة ونافعة .

- مِن خلال الأحداث وتجارب الناس .

فالعِلم في عصرنا يخلو مِن الاهتمام بالإيمان وتربية النفس وصقل الروح، فماذا ينفع الإنسان لو ربح الدنيا كلها وخسر نفسه، فالسعي وراء الشهوات والخمر والمُخدرات ونسيان جوهر وحقيقة الإنسان لهو الخسران، وكما يقول غاندي: " إن كل مَن لم يعرف نفسه لم يعرف أي شيء، وإن في الدنيا قوة واحدة هي السيطرة على النفس، فكل من سيطر على نفسه سيطر على العالم " .

فجوهر الإنسان بالروح والقيم والأخلاق، فلم يأتِ نتيجة الصدفة العمياء الصماء، بل خلقه الله وميَّزه بالعقل والفِكر، وأعطاه الإرادة فحمَّله مسؤولية أفعاله وتربية نفسه، ليكتشف ويعرف روعة النظام الكوني والعقل البشري، وبذلك يحقق التوازن الضروري بين عالم الطبيعة وعالم الإنسان، وكما ورد في الذِكر الحكيم: { سنُريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسِهم حتى يتبين لهم أنه الحق أوَلَم يكفِ بربِّكَ أنهُ على كل شيءٍ شهيد} (سورة فصلت/53).

فهل ندرك مصدر الجمال والإتقان في صنع الخالق، فالطبيعة تزودنا بكل شيء ضروري لإعاشتنا وبناء حياتنا، فمُجرد التفكر والنظر إلى روعة الطبيعة يبعث في النفوس البَهجة والفرحة، وتغني اللغة بمفردات واستعارات، فالطبيعة المرئية هي دائرة حدود العالم اللامرئي .

فالتربية هي التي تصنع الشخصية السوية لكل إنسان، تبدأ من سن الطفولة إلى آخر يوم في العمر، فطالما نحن أحياء نحتاج إلى العِلم والفهم لتربية نفوسنا وبرمجة عقولنا، وتتميز التربية الإسلامية بالمُعالجة الشاملة لكل أبعاد الإنسان، الجسم والعقل والنفس والروح، أي الحياة المادية والمعنوية، فهناك تنظيم وإدارة للوقت، ساعة للعبادة وساعة للعمل وساعة للتفكر وساعة للراحة، فكل هذه الأوقات مرتبطة بالروح التي هي جوهر وحقيقة الإنسان، فالصلاة التي هي معراج الروح يتحرك فيها الجسم والعقل بتناغم تام، وهذا التفكر والتأمل لتعميق الإحساس والارتباط بالله، فالطعام والشراب وكل عمل بالحلال هو عبادة، وحتى الزواج وتكوين الأسرة عبادة، وكما قال تعالى:{ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة } (الروم/21) .

فالزواج والطلاق والزكاة والخمس والحج والإرث وجميع المسائل الشرعية، كلها تقوم على أساس العقيدة، إذ المقصود منها تقوى الله سبحانه وتعالى ، فمن خلال هذه التنشئة والتربية المبنية على الوعي والفهم العميق لمدارك وعِلل الأحكام وعِلة خلق الأنام، يحصل الإنسان على التوازن بين الروح والجسد، فيعمل على تنظيم وترتيب الأولويات، واستغلال الطاقات والقدرات كلها في عمارة الأرض والخلافة عن الله سبحانه وتعالى، نورٌ وفرقان هو القرآن، يهدي الخلائق لمعرفة الحقائق، بالتقوى والإيمان يرتقي الإنسان للمحبة والغفران، فالنفس وديعة وأمانة بالطاعة وحدها تُصان، فالمعاصي ظلمٌ ومآسي، عند الحساب ندمٌ وهوان، فالكل مسؤول عما يفعل ويقول، فالأفكار تصنع الأقدار، إما الظلمات وإما الأنوار، فالروح تكون حيث يكون الفِكر، يتخطى الزمان والمكان، بالسجود والتسبيح، بالأذكار والتواشيح، بالصلاة على حبيب الرحمن، المُصطفى العدنان، فالنبي محمد(ص) معين لا ينضب، بشرى الغيب، نور الأنوار وسِر الأسرار،هو القدوة والأسوة، هادي العباد لدرب الرشاد، وحين توجد القدوة المُقدسة فإن الموعظة يكون لها الأثر البالغ في النفس وتصبح دافعاً من أهم الدوافع في تغيير حياة الإنسان بشكلٍ جذري، فسيرة الأنبياء(ع) والأولياء من أفضل الوسائل في عملية التربية، إذ ترسخ المفاهيم والقيم والعادات السليمة فتسمو أرواحنا بمجرد الارتباط بهذه الشخصيات العظيمة .

كذلك التربية بالعادة في غاية الأهمية، تعمل على تقوية العزيمة والإرادة، فالخير هو الأصل أما الشر بكل أنواعه فهو الاستثناء، وإنْ وُجِد فيجب معالجة الأمر بسرعة لكي لا يترسخ هذا التصرف والفعل فيتحول إلى عادة ثابتة وراسخة يصعب التخلص منها بسهولة .

ومن الأساليب المفيدة والمؤثرة في التربية ، التربية بالأحداث والتعلم من تجارب الناس، وأيضاً دراسة التاريخ والسيرة للاستفادة منها واكتساب الخبرة وأخذ الموعظة والعبرة .

ولا بدَّ من تفريغ الطاقة وملء الفراغ بالأعمال الهادفة والبناءة، من خلال ممارسة الهوايات المفيدة، كالرياضة والرسم والموسيقى والابتكار والإبداع في الكتابة والشعر أو الكمبيوتر ...، المهم هو تنمية المواهب التي منحنا الله إياها، فكل إنسان لديه اهتمامات أو هوايات معينة، يجب استغلالها لأنها تبعث البهجة والسرور في النفس، وكما يقول الخبراء في التربية على الإنسان تقدير هذه النعمة(الموهبة) والعمل على تطويرها للوصول إلى احترافها .

وتتضمن عملية التربية لمفهوم أساسي ورئيسي وهو: (الثواب والعقاب)، مهما اختلفت الوسائل أو الأساليب والطرق (التربية بالقدوة، أو بالموعظة أو بالقصة أو بالعادة أو بالأحداث وتجارب الناس...)، وقد اعتبر البعض هذا المفهوم من أهم الأساليب المستخدمة في عملية التربية .

وثمرة هذه التربية المتكاملة والشاملة، هي الإنسان المتوازن، المؤمن والقوي في جميع حالاته، صاحب الإرادة الصلبة، في وجه الفساد والشهوات، وفي وجه القيم الزائفة الداعية إلى الفسق والانحلال، لأنه يملك القيم الحقيقية والسامية المُستمدة من الله سبحانه، فلا تزلزله قِيم زائفة مِن صنع البشر، الذين يريدون نشر الجهل والشر، ليصاب الإنسان بالغرور فيعيش بعالم الظلمات لأنه فقَدَ النور، فالإنسان المغرور بذاته يفكر بطريقة خاطئة كأن يعتقد أنه قادر على مواصلة حياته وتحقيق أهدافه بمفرده دون التوكل على الله سبحانه، أو من خلال الأخذ بالأسباب المادية فقط والتي أمرنا الله سبحانه بالأخذ بها لأنها خاضعة لمشيئته سبحانه وهي لا تعمل إلا بإذن الله وإرادته، لكن مِن لطف الله ورحمته بعباده أنه يمنحهم الوقت الكافي ليعودوا إلى رشدهم .

أما الإنسان الواثق بنفسه، فهو الذي يعتمد ويتوكل على ربه، كأن يقول: إلهي بكل تواضع وخشوع مني أعلن إيماني ويقيني بقدرتك وعظمتك، وبأنني سأتمكن من تحقيق كل أحلامي وأهدافي بمساعدتك ورعايتك، فالناس الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس يعلمون أن كل ما لديهم هو مِن عند

الله، فيشعرون بضعفهم وفقرهم واحتياجهم المستمر إلى الله في كل مراحل الحياة، فيسعون دائماً لتقوية ارتباطهم بمصدر القوة والعطاء ومنبع القدرة والارتقاء، وللحصول على الثقة بالنفس وتطوير الذات وتنمية القدرات، لا بد من معرفة وإدراك قيمة الأشياء والحياة، فالإنسان أشرف المخلوقات أعطاه الله القدرة والإرادة، وقابلية الإبداع والاكتشاف للتغيير نحو الأفضل، فزوّده بالقوى النفسية والروحية والعقلية والجسدية التي تُمكنه من السيطرة والتحكم بالعالم وله حق الاختيار واتخاذ القرار .

فمن يعرف هذه القدرات والطاقات التي يمتلكها حتماً سيدرك أهميته وقيمته في عالم الوجود ومرتبته المميزة بين باقي الكائنات، فالإنسان مسؤول ليس عن نفسه فقط بل عن الكثير من النِعم والمخلوقات الأخرى في هذا الكون، وهذه أمانة الله في أعناقنا، وكما قال الحكماء: على الإنسان أن يحب ذاته وجميع الخلق لأن الحب الإلهي هو مقدمة لحب الذات والمخلوقات، فالشخص الذي يشعر بالحقارة والدونية والمشاعر السلبية، هذا لأنه لم يُدرك معرفة ذاته وكونه إنساناً، فتبنى رؤية سلبية للعالم أيضاً، لأن العالم الخارجي هو انعكاس لواقعنا وداخلنا، فالشعور بالنفور يجعلنا ننفر مِن المجتمع والجميع، بينما اختبار المحبة مع ذاتنا ينعكس على غيرنا أيضاً، فاعرف واعلم:

- أنك جدير بالاحترام والتقدير لأنك أحد مخلوقات الله القدير .

- أنك الإنسان صاحب القدرات والطاقات اللامتناهية لأنك تعتمد على القدرة الإلهية اللامتناهية .

- أن روح الله منسابة في كيانك وهي تمثل حقيقة وجودك .

- أن الله سبحانه وتعالى قد اختارك خليفة له من بين جميع المخلوقات .

- أنك صاحب أهداف سامية ومعارف راقية، تمتلك إرادة وعزيمة لا تعرف الهزيمة .

فاعمل جاهداً على تنمية قدراتك وتعزيزها، من خلال التركيز على نقاط القوة لديك ومعالجة النقاط السلبية بالحكمة النظرية والعملية، وهذه أهم المبادئ لتعزيز الثقة بالنفس وتنمية قدرتها:

1- مبدأ حفظ النفس: ارسم طريقك وحدِّد أهدافك ولا تتأثر بالأفكار السلبية للآخرين حتى لو كانوا أقرب الناس إليك، فامنع تسرب الأفكار السلبية إلى ذهنك وعقلك الباطني فلا تنطق بأي كلام

سلبي مع نفسك ولا تستمع لأي كلام سلبي من الآخرين، بل حوّله إلى طاقة وقوة للتقدم والتطور (حوِّل النقد السلبي الهدام إلى إيجابي وبنَّاء) .

2- الانتصار على الخوف والقلق: من خلال معالجة المشكلة ومعرفة أسبابها للعمل على حلها بأفضل الوسائل المتاحة، فالشخص الذي يخاف من الفشل في الامتحان، ما عليه إلا الدرس بتركيز دون إضاعة الوقت في التفكير بالفشل والخوف من الرسوب وشماتة الأعداء .

كذلك الخوف من الزلازل والبراكين والحروب، فيصاب المرء بالرعب والذعر فيقع أسيراً لتلك المخاوف المَرضية التي لن تغير شيئاً في الواقع، بل يجب على الإنسان الواعي أن يقوم بما يغير من مشاعره ونظرته للأمور، كقراءة القرآن والأدعية، والتسليم لأمر رب العالمين، فيشعر بالطمأنينة ويكون قدوة للآخرين .

3- ضبط النفس والسيطرة عليها: ولضبط النفس مُسببات ونتائج، فالحفاظ على الصحة يحتاج إلى غذاء صحي وسليم ورياضة وكذلك للخروج إلى الطبيعة ورؤية المناظر الرائعة التي تبعث البهجة في النفس لنعيش بعافية ونشاط حتى آخر العمر، والتأكيد على تحقيق الأهداف الكبيرة والمؤثرة بتغيير حياة نفس الإنسان ومن حوله، والأهم مراقبة النفس ومحاسبتها للابتعاد عن الذنوب والمعاصي، لأنها مفتاح الشر وفقدان السيطرة والإرادة بالتالي خسران الهدف والسعادة، لأن المعصية تعني التحدي والتعدي على القوانين الإلهية والتي وضعت لمصلحة وسعادة البشرية، ولا تنسَ أن الشيطان بالمرصاد يتربص بالعباد ومفتاح دخوله إلى عالمك وعقلك أيها الإنسان هي المعصية ليسلبك إرادتك وعزيمتك فيهزمك ويدمرك وهذه هي الخسارة الكبرى .

فلا بد من ضبط الميول النفسية وذلك يتم من خلال الالتزام التام بالأحكام الشرعية ورفض أي انحرافات سلوكية أو فكرية ناتجة عن الوساوس الشيطانية، فالأشخاص الذين فقدوا السيطرة والإرادة والثقة بالنفس سوف تنصاع أجسامهم وقلوبهم للشهوات والرغبات المُذلة المُحقرة للذات والمُدمرة للروح والحياة .

أما الشخص الذي يُحكم عقله فيتحكم بنفسه وتصرفاته، فلا يفعل إلا ما يُرضي الله سبحانه، فيُعطي الآخرين درساً في مفاهيم الإيمان ومعاني العزة والعنفوان .

4- الارتباط الوثيق بالله: وهو معيار النجاح والتوفيق، فاستعِن بالقوة المُطلقة في جميع شؤونك وأحوالك، لأن الاستعانة بالله سبحانه تعني في الحقيقة إعانة الذات، ولكي يعينك الله يجب الأخذ بالأسباب وأهمها الابتعاد عن الذنوب والآثام، والمعاصي والحرام، فالتوكل على الله يعني الثقة به واليقين برحمته وكرمه، فلا تحزن ولا تيأس،لأنه لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس، فاحترم ذاتك والآخرين، ساعِد الفقراء والمساكين ليساعدك الله، وكما قيل: كما تُعامِل تُعامَل، إن ظلمت ستُظلَم، إن قتلت ستُقتل، إن عصيت ستُعاقب...، فهذه القوانين ثابتة لا تتغير ولا تتبدل، وكما قال سبحانه وتعالى:{ لن تجد لِسُنة الله تبديلا } .

5- عدم التعلق الزائد بالأشياء: لأن الثقة بالنفس تتعارض مع الضعف أمام الأمور المادية غير المهمة وغيرالمفيدة لآخرة الإنسان فيعيش الخوف من فقدانها بعد تعلقه فيها، فيفقد إرادته واعتماده على نفسه، لأن الثقة بالنفس والذات لا تكون إلا من خلال الإيمان والثقة برب الأكوان، وإلا يكون الإنسان مغروراً جاهلاً وغافلاً عن الحقيقة، فيخسر نفسه وشخصيته، فالتركيز على الأمور التافهة والدنيا الفانية بمثابة الضربة القاضية لروح الإنسان، أما التركيز على المسائل المعنوية والسامية هي جوهر القضية والسعادة الحقيقية .

6- تقدير الذات وتغيير العادات: مَن لا يعرف الله ويحبه، كيف يكون عاقلاً وعالماً ومحترماً ؟!، أم كيف يحب نفسه، وهو مخلوق ضعيف ذليل، لا يملك لنفسه نفعاً ولا ضراً، فمنذ الولادة يحتاج لوالديه في قضاء حوائجه وتربيته، وفي كل لحظة الإنسان معرَض للموت والأخطار والأمراض والمصائب والنوائب، لا يعرف من العلوم والمعارف إلا القليل(كنسبة الذرة للمجرة)، لكن عندما يرتبط بالخالق العظيم وبالرازق الرحيم القوي الغني، تتغير كل الأمور ويصبح إنساناً له قيمة ومكانة عظيمة، بطاعة الله الذي لا إله سواه.

7- الذكاء الفائق وإدراك الحقائق: إن محبة جميع الخلائق، شعور خارق، فالله سبحانه هو الخالق الرازق، فالخلق عيال الله، تغيير جذري في التفكير، احترام الكبير والصغير، فالمؤمن لا يستهزئ ولا يهين ولا يسيء ولا يحقر الآخرين، لأنه بالحقيقة يسيء لنفسه، فالآخر هو أنت إلا أنه غيرك، فالكل مِن خلق الله سبحانه وتعالى، قد ملأ الكون حسناً وجمالا .

التفكير

الفِكر بالتفكر، والعلم بالتعلم، والإرتقاء بالدعاء، فالتنوير بالتفكير، للتمييز بين الفضائل والرذائل، واختيار أفضل البدائل، لاتخاذ القرار المُناسب ورسم الاستراتيجيات والأهداف في رحلة الحياة للوصول إلى السعادة والنجاة، باعتماد أفضل الوسائل، وكما تقول الحِكمة الهندية:

" نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا، وسنكون غداً حيث تأخذنا أفكارنا " .

فكل شيء يبدأ بالفكر ثم يتحوَّل إلى فِعل، تماماً كما البذرة نزرعها لتتحوَّل إلى شجرة ومنها نقطف الثمرة، هكذا هي الفِكرة لها تأثيرها على العقل والنفس والروح والجسد، فتكرار الأفكار بمثابة البرمجة الراسخة والثابتة، تصنع الاستراتيجيات العقلية، فتؤثر على النظر إلى الأحداث والسلوك والنتائج وبناء الصورة الذاتية للإنسان مِن تقديره لِذاته وثقته بنفسه، لتنعكس على الحالة النفسية والصحية، فالفكر لا يعرف المسافات، يتخطى الزمان والمكان، هو منبع الطاقة الإيجابية أو السلبية، يُمَكِّننا مِن التحكم والسيطرة على الذات، وتغيير العادات، وفهم الحياة (المعرفة، العِلم، المحبة، السعادة، الشجاعة، النجاح، المودة، الرحمة، الإنجازات، التضحيات، العطاء) وعلاج أصعب المُشكلات: كالغضب والخوف والقلق والكآبة والجهل .

فالفِكر يؤثر على المشاعِر والأحاسيس، بمجرد القول أنك حزين ومُكتئِب ستشعر بذلك فوراً، والعكس صحيح، لو قلتَ: أنك سعيد ونشيط وستقوم بالأعمال والإنجازات هذا اليوم، فجسمك سيترجم ذلك على الفور لتشعر بالحيوية والنشاط والقوة، هذه حقيقة مؤكدة وثابتة، وكل شخص يُدرك ذلك بأدنى تأمل، فالتجربة خير دليل وبرهان، فسلوكنا هو نتيجة البرمجة العقلية السابقة التي نشأنا عليها فاكتسبنا العادات وردود الأفعال والتصرفات، لتصبح تلقائية دون بذل أي جهد أو تفكير، لكن التغيير ممكن دائماً متى قررنا ذلك، فنستطيع تغيير العادات السلبية وتصحيح الأفكار الخاطئة لتتغير طريقة تفكيرنا ورؤيتنا إلى الأحداث والوقائع التي تحصل في الحياة، فما عليك سوى التأمل

والتفكير، لتقرر ماذا تريد، وما هي أهدافك وأحلامك، فتسعى لتحقيقها بالتوكل على الله سبحانه وتعالى

وهناك قوانين وسنن ثابتة في هذا الكون، منها قانون السببية، فلكل سبب مُسبب، ولكل فِعل ردة فعل، فمن يدرس ينجح، ومن يزرع يحصد، وهكذا فالرزق يحتاج للسعي والعمل، والتفوق يحتاج للسهر والدرس، والشفاء يتم من خلال تناول الدواء أو الدعاء، فالفوز بالجنة والسعادة يحتاج إلى الطاعة والعبادة .

إنها أفكارك، السبب الرئيسي في سعادتك أو دمارك، فالفكر يسبب المرض أو الشفاء، فقد روي عن رسول الله(ص): « لا تتمارضوا فتمرضوا »، فانتبه لكلامك وأفكارك لأنها تحدد تصرفاتك وسلوكك بالتالي مصيرك وحياتك، وتذكَّر دائماً أن هناك حلاً لكل المشاكل والأشياء، بالالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى، ومما ورد عن الإمام علي(ع): « من أصلح ما بينه وبين الله أصلح الله ما بينه وبين الناس، ومن أصلح أمر آخرته أصلح الله أمر دنياه، ومن كان من نفسه واعظاً كان عليه مِن الله حافظاً » .

وقد عرفنا أن العِلم هو غذاء العقل، فالروح تكون حيث يكون الفكر، فأي فِكرة جديدة ستأخذك معها إلى عالمها، ليصبح عالمك أيضاً، فالأفكار الإيجابية تجعل عالمك إيجابياً، لذلك وجود الأهداف بحياة كل إنسان، أمر في غاية الأهمية، إذ تُساهم الأحلام في إيجاد التوازن بشخصية الفرد، ليُدرك معنى وقيمة هذه الحياة، فالفراغ مفسدة وضياع، يُعرضنا للوقوع في مكائد الشيطان والخِداع، وكما قال الإمام علي(ع):« إذا كان العمل مجهدة فالفراغ مفسدة»، لأن النفس إن لم تُشغِلها بالخير والحق شغلتك بالشر والباطل، وهذا قانون من قوانين الحياة، وكأنك أيها الإنسان كالكتاب والصفحات بداخله فارغة بيضاء، يمكن لأي كائن أن يأتي ويكتب ما يريد على هذه الصفحات فيملأها بالأفكار السلبية والسوداوية، والنتائج ستكون من نفس النوع سلبية ومأساوية، فهل لهذا الكتاب أي قيمة، أنتَ المسؤول عن حياتك وكتابة أفكارك، ومن روائع الأقوال، ما قاله أرسطو:

كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم

وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم .

- مِن الممكن لأي إنسان أن يخطىء، ولكن السلبي هو أن يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات . (إليانور روزفلت) .

- أنا مسؤول عن عقلي إذاً إنا مسؤول عن أفعالي .

- نحن لا نرى الأشياء كما هي ... نراها كما نحن . (سقراط) .

- كل رجل عظيم أصبح عظيماً، كل رجل ناجح أصبح ناجحاً،عندما وضع كل قدراته وتركيزه على هدف إيجابي محدد . (مارديل) .

- ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكاري، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي، يجب أن يخرج للحياة . (لويس بريل) .

- نحن نتعلم مِن الفشل أكثر مما نتعلم مِن النجاح، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لا نفعل . (صامويل سملز) .

- اختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة . (ألبرت أينشتاين) .

- كرامة الإنسان تكمن في فكره . (باسكال) .

فالتفكير السلبي يؤدي إلى مشاعِر وأحاسيس سلبية، بالتالي سلوكيات سلبية وحتماً النتائج ستكون سلبية وتدميرية، تظهر على شكل أمراض نفسية وعضوية كالخوف والقلق والكآبة والشعور بالضياع والتوتر والإجهاد والتعب والحزن والانطواء على الذات، فالفكرة السلبية تماماً كالسم الذي يجري في الدم يجب إخراجه ليتم الشفاء وإلا تسبب بالموت، فبعض الأفكار السلبية أخطر مِن السم الحقيقي تؤدي إلى موت الروح وتشويه المفاهيم والقيم أي العقل والنفس، كالعيش في الماضي وتجاربه المؤلمة والسيئة نتيجة الجهل والتصرفات الخاطئة في التعاطي مع الأمور والمشكلات، كذلك الخوف من المستقبل وتوقع الشر وحدوث المصائب (وهذا ما يُسمى بقانون الجذب)، أي أنك تجذب المشاكل والمصائب لتحدث بالفعل وتصبح حقيقة ملموسة، فالتفكير السلبي أخطر بكثير مما يتصوره الإنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعِب والصِعاب لتتحوَّل إلى معاناة ومأساة، فأفكارك تصنع قدرك وتحدد مصيرك، فاحذر من الخواطر والأفكار، راقبها بعقلك الواعي قبل أن

تدخل إلى العقل الباطن ليترجمها على أرض الواقع (فتصبح برمجة راسخة يصعب تعديلها، وأهم أسلوب يعتمد لبرمجة الأفكار هو التكرار أو التلقين).

أهم الأسباب للتفكير السلبي

1- البرمجة السلبية من خلال التربية:

فالإنسان يكتسب عاداته ومفاهيمه من خلال التصرفات والمعلومات التي يتلقاها من محيطه وبيئته، كذلك المؤثرات الخارجية التي يتعرض لها منذ الطفولة لينشأ عليها فتصبح منهجاً وأسلوباً في حياته كلها، فالتربية مسؤولية الأهل أولاً ثم الإنسان هو المسؤول عن مراقبة نفسه وحفظها من السلبيات، فالتربية تحتاج إلى خبرة ومهارة، تماماً كعملية البناء، لكن بناء الإنسان وليس الحجارة، هنا الخلل يصعب إصلاحه وتعديله إلا بجهد كبير.

2– عدم وجود أهداف محددة:

الأهداف تعطي صاحبها الطاقة والقوة والعزيمة وتصنع الإرادة الصلبة التي لا تعرف الهزيمة أبداً، لينطلق في هذه الحياة لتحقيق الأمنيات بالتوكل على رب الكائنات .

فعدم وجود خطة ورؤية للحياة، يرسم فيها الإنسان مستقبله ومصيره في الدنيا والآخرة، سوف يعيش حالة من الضياع والارتباك، يتخبط لا يعرف أي طريق يسلك، والاحتمال كبير جداً أن يهلك إن لم يتداركه الله برحمته وفضله .

3– الجهل وعدم المعرفة:

الفهم لا يتم إلا بتحصيل العِلم، والعِلم لا يكون إلا بالتعلم، (المقصود هنا العِلم النافع والضروري لفهم الحياة وأبعادها، أي العقيدة والفقه وعلم الأخلاق والسيرة وعلوم القرآن ونهج البلاغة وقراءة الأدعية الواردة عن أهل البيت(ع)، لا سيما الصحيفة السجادية والتي تعتبر مدرسة

في تربية النفس والروح وتغذية العقل وتنوير القلب)، وكما قال الإمام علي(ع): السالك على غير بصيرة كالسالك على غير الطريق لا تزيده كثرة السير إلا بُعداً .

فالمعرفة هي أول خطوة على درب النجاة للفوز بالسعادة والنجاح في امتحان الحياة، فالإنسان منا يقضي عمره في تحصيل العلوم المُختلفة من دراسة الرياضيات والفيزياء والهندسة والطب وغير ذلك من الاختصاصات، والتي هي مهمة جداً ومفيدة لحياة الإنسان والمطلوب دراستها وإتقانها، لكن معرفة الدين من الأمور الواجبة أيضاً على كل مُسلم ومسلمة، لا سيما في مجال العقيدة فلا يجوز التقليد، لذلك لا بدَّ من تحصيل العلم الواجب والضروري، كما قال أحد العلماء: هذا العِلم يغيِّر حياتي ومصيري وطريقة تفكيري .

4– العيش في الماضي وسلبياته:

فالتأمل أو التفكر هو أسلوب ومنهج حياة، لذلك يجب التدبر بما حدث وجرى، لكي تستطيع أن تفهم وترى، فالرؤية بالقلب تنير الدرب، تعلَّم من أخطاء الماضي وخذ العِبرة والموعظة، وانطلق من جديد، فلا يمكن للحياة أن تسير وأنت تعيش في الماضي، تماماً كمن يريد أن يقود سيارته وهو ينظر إلى الخلف، سيقف مكانه والجميع من حوله يتقدمون باتجاه الأمام أو سيحصل معه حادثة تؤدي إلى هلاكه والقضاءعلى حياته، سامح نفسك أولاً ثم الآخرين وتوكَّل على رب العالمين .

5– التركيز على السلبيات:

التفكير السلبي يؤدي إلى التركيز السلبي، ليصبح عادة يصعب التخلص مِنها إلا بالوعي والفهم للحقائق والأسرار التي تُغيِّر الأفكار والأقدار، فالنظر الدائم إلى النصف الفارغ من الكأس دون أن يرى النصف الآخر الممتلئ ، يُعتبر مشكلة كبيرة يجب معالجتها لأنها تؤدي إلى اليأس والإحباط والتشاؤم، وكل ذلك يعود إلى الجهل وتسلط الأعداء(العدو الداخلي: النفس الأمارة بالسوء) (والعدو الخارجي :الشيطان الذي يوسوس للإنسان لتضليله وانحرافه عن الصراط المستقيم)، ومن أكثر وأخطر الأساليب التي يستخدمها هذا العدوهي الوسوسة، أي التركيز السلبي وبشكل مُكثف على فِكرة سلبية واحدة مما يتسبب بأخطر الأمراض وهو الوسواس القهري، لينتقل بعدها إلى فِكرة أخرى أكثر خطورة، ليُدخِل الإنسان في دوامة لا يستطيع الخروج منها أبداً، كالهوس في تناول

الطعام، أو الهوس الجنسي، أو الهوس في السرقة ويكون الشخص غنياً لا يحتاج لأن يسرق، وهذا بحد ذاته دليلاً على تسلط الشيطان لأن الإنسان يتأذى من هذه الأفكار ويرفضها، ومن الأمثلة التي تؤكد ما نقوله كحالة الأم التي يوسوس لها الشيطان بقتل أطفالها وأذيتهم أو أذية نفسها، كل ذلك نتيجة البُعد عن الله سبحانه وتعالى، وكما جاء في القرآن الكريم:{ومن يعشُ عن ذِكر الرحمن نقيض له شيطاناً فهو له قرين }(الزخرف/36) .

وهذا الأمر في غاية الخطورة، لا يمكن علاجه إلا من خلال الفهم الحقيقي للأمر، فإن لم يُعرف مصدر هذه الأفكار ، وكيف يتم علاجها، لن تحل المشكلة أبداً، لذلك فإن الله سبحانه وتعالى من خلال القرآن الكريم والنبي(ص) والأئمة(ع) يعلمنا ويرشدنا إلى العِلاج بشكل يفوق التصور والخيال، وهو عدم الاهتمام بهذه الأفكار مُطلقاً، والعمل بعكسها، بل واكثر مِن ذلك تحويل التهديد إلى فرصة لتهذيب النفس وتزكيتها، وقد ذكرنا ذلك بالتفصيل في بحث معرفة الأعداء بالأدلة العقلية والنقلية التي لا تقبل الشك لكل ذي عقل وقلب .

6– النقد والرفض والاعتراض:

يضيع العمر والوقت في النقد الهدام، وفي الاعتراض على الأحداث، ورفض كل المعطيات والإيجابيات، مما يؤدي إلى الإصابة باليأس والأمراض، لذلك يجب القبول بالواقع دون التذمر والرفض بل استغلال الفرص والوقت قبل فوات الأوان، فما حصل قد حصل والزمن لن يعود إلى الوراء أبداً، تقبل واعمل الأفضل، اطلب واسأل، وارفع يديك بالدعاء ولا تخجل، فعلى جميع النِعم سوف تحصل، هو الله الآخر الأول، ما خاب مَن عليه توكل .

7– اللوم:

لا تلم ولا تظلم أحداً، سامِح نفسك أولاً، ثم غيرك، وكل من أساء إليك، واعفُ عنهم وأحسِن إليهم، لكي يعفو الله عنك، فتُحرِّر روحك من أسر الحقد والحسد، فالحياة الدنيا فانية زائلة أما الآخرة فهي حياة الأبد، فمن جدَّ وجد، ومن زرع حصد، اشعر بالمحبة والأنس، لتشرق في الظلمات كالشمس، فلا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس .

8– المقارنة السلبية:

المقارنة السلبية تعتبر من أخطر العادات والأساليب التي تساهم في تحطيم الإنسان وتدمير قدراته، فكل إنسان قد وهبه الله طاقات وقدرات معينة تختلف عن الآخرين يتميز بها ويبدع من خلالها، فالشخص الذي يُحب الموسيقى أو الرسم أو التمثيل لا يمكن مقارنته بشخص آخر يريد أن يكون طبيباً، فهذا الشخص لن ينجح في مهنة الطب أبداً، وهكذا فكل مخلوق مُيسَّر لِما خُلِقَ له، وهذه حِكمة الله في خلقه ليتكامل الجميع فيتمكنوا مِن العيش في المجتمع، فالناس يحتاجون ويكملون بعضهم البعض، فلا يعقل أن يعمل كل الناس في مهنة واحدة (كالطب أو الهندسة أو المحاماة أو الصيدلة أو الزراعة أو الصناعة ...)، فالجميع خَلق الله والكل مُمتحن، فهل نشكر أم نكفر؟، وهل نصبر أم نضجر؟، وهل نتواضع أم نتكبر؟!، المهم هو العمل الشريف والموافق للشريعة، بأن يكسب الإنسان رزقه بالحلال دون الحاجة إلى الحرام للحصول على الأموال، التي يُعصى الله لأجلها وهي لا تنفع شيئاً إلا بمقدار الحاجة الضرورية، فكل شيء زاد عن حده نقص، الأهم القناعة والطاعة، طبعاً هذا لا يعني إلغاء الطموح والسعي للتقدم والتطور في مجال العمل وفي مختلف المجالات، لكن بما يتوافق مع قدرات ورغبات هذا الإنسان ووفقاً لما منحه الله من إمكانات، ودائماً يجب تذكر أن الدنيا ليست نهاية المطاف إنما هي الممر لدار المقر .

وفي الخِتام، التفكير السلبي لا يسبب الأمراض فقط، بل هو مرض بحد ذاته، يجب معالجته والسيطرة عليه، بتحويله إلى تفكير إيجابي وصحيح يتوافق مع الواقع والمنطق لكي ينطلق الإنسان في رحلة الحياة للوصول إلى بر الأمان والنجاح في هذا الامتحان، فمن خلال العِلم والمعرفة يخرج الإنسان من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار العِلم والفهم، لتزول النِقم وتتحوَّل إلى نِعم، باتباع منهج الرسول(ص) الذي علمنا الإيمان بالله وطاعته والتوكل عليه ومحبة جميع الناس، وتقدير نِعمة الوجود واستغلال الفرص والوقت بالتقبل وعمل الأفضل .

وكما قال الإمام علي(ع):

- ربِّ إنَّ من أعطيته العقل ماذا حرمته، وإنَّ من حرمته العقل ماذا وهبته.

- أسعد الناس العاقل .

- العقل شفاء .

- الروح حياة البدن والعقل حياة الروح .

- الفِكر في الخير يدعو إلى العمل به .

- من كثر فِكره في المعاصي دعته إليها .

- فضل تفكر وتفهم أنجع مِن فضل تكرار ودراسة .

- لا فقه لمن لا يديم الدرس .

- إنَّ للجسم ست أحوال: الصحة والمرض، والموت والحياة، والنوم واليقظة، وكذلك الروح فحياتها عِلمها، وموتها جهلها، ومرضها شكها، وصمتها يقينها، ونومها غفلتها، ويقظتها حِفظها .

- ألا لا خير في عِلم ليس فيه تفهّم .

- من أكثر الفِكر فيما تعلم، أتقن عِلمه وفهم ما لم يكن يفهم .

فالتفكير الإيجابي بمثابة الكنز الذي يمدنا بالطاقة الإيجابية للعمل والإنجاز، من خلال اكتشاف الذات وما نمتلكه من قدرات وموارد يمكن استثمارها لتحسين حياتنا وتحقيق أهدافنا، ويمكننا القول أن التفكير الإيجابي هو النقيض للتفكير السلبي، فمن أدرك خطورة وتأثيرات التفكير السلبي يدرك أهمية وضرورة التفكير الإيجابي، غيِّر أسلوب تفكيرك تتغيَّر حياتك، الغِ كلياً من قاموسك اللغوي كل الكلمات السلبية مثل: (لا استطيع، لا أتحمل، لن أنجح، لن أشفى...إلخ)، لأن عقلك الباطني يأخذ كلماتك وينفذها، لذلك عليك أن تقول: بإذن الله أنا أستطيع تحقيق ما أريد، إن شاء الله سأنجح، سأشفى، سأشتري منزلاً أو سيارة أو أؤسس شركة وأحقق أهم الإنجازات وكل الطموحات بالتوكل على الله سبحانه وتعالى .

فإن قانون الحياة هو قانون الإيمان، اطرد الأفكار الضارة والسامة من عقلك وروحك، آمن بقدرة عقلك الباطني على إلهامك وتقويتك وتحقيق إنجازاتك، بمعنى أوضح اجعل هذه الأفكار الإيجابية تصبح تلقائية لأنها ستجلب لك الحظ والفرص، فإن للفكر طاقات وذبذبات تجذب الأشياء من نفس النوع، فكل ما تقتنع وتؤمن به، تجد عقلك الباطني يتلقاه ويعمل على تحقيقه، لذلك يجب أن نؤمن بالحظ السعيد والرعاية الإلهية، فالعقل الواعي هو بمثابة الرقيب الحارس، الذي يحمينا مِن الانطباعات والإيحاءات الخاطئة، وأهم معرفة يمكن الحصول عليها هي الاقتناع والثقة التامة

برحمة الله ومحبته لعباده، فعدم الدعاء جهلٌ وغباء، لأن الدعاء يُستجاب ويفتح كل الأبواب، لذا ينبغي أن تؤمن بأنه ذو قيمة، ادعُ للحصول على ما تريد (الصحة الأمان السعادة المال الزواج الأولاد الأصدقاء) .

الخطوات الرئيسية للتفكير الإيجابي

1- إعادة البرمجة(تصحيح الأفكار):

أي رؤية الأمور على حقيقتها، والنظر إلى الأحداث بواقعية، والتعلم من أخطاء الماضي والتفاؤل بالمستقبل، والعمل بالليل والنهار للنجاة من النار والأخطار والأشرار، بطاعة الله والتوكل عليه .

2- وضع الأهداف والخطط للمستقبل:

لأن الأهداف هي التي تمد الإنسان بالطاقة والنشاط والحيوية وتعطي للحياة المعنى والقيمة الحقيقية .

3- العِلم والمعرفة:

ما من أمر يثير الخوف كالجهل، فهو السبب الرئيسي في ضياع العمر وتدمير الفكر، بارتكاب المعاصي وهدر الطاقات في صغائر الأمور، فالجهل أخطر الأمراض على الإطلاق، لأنه يؤدي إلى الضياع والوقوع في مكائد الشيطان ليخسر الإنسان أهم شيء في الوجود وهو الإيمان، فمن خسر الإيمان عاش بالحرمان وفي عالم من الأوهام والآلام، فالحل الوحيد والشفاء الأكيد لهذا الداء الخطير والقاتل هو بالعلم والمعرفة في مجالات الحياة المختلفة، ومن حِكم الإمام علي(ع) التي تنير العقول:

- العالم من عرف قدره، والجاهل من جهل أمره .

- من استعان بالعقل سدده، ومن استرشد بالعِلم أرشده .

4- التعلم مِن أخطاء الماضي وتجارب الآخرين:

فمن أهم وأفضل وسائل التربية الحديثة هي التربية بالقصة أو بالأمثال، لأنها تحكي عن تجارب الناس فلا نقع بالأخطاء التي وقعوا فيها ونوفر على أنفسنا عناء التجربة والمعاناة، وكما قال أمير المؤمنين(ع): السعيد من وعِظَ بغيره .

5- التركيز على الإيجابيات:

من أهم التقنيات في السيطرة على الأفكار هي عملية التركيز، لذلك يجب أن نملأ عقولنا بهذه الأفكار الإيجابية(عِلم،عمل، أصدقاء، علاقات إجتماعية، تعلم لغات وتطوير المهارات، كتابة خواطر وأشعار ، ممارسة الهوايات من سفر ورياضة وموسيقى ورسم وإنشاد)، لكي لا نسمح للأعداء باستغلال الفراغ الموجود فيتم بث الأفكار الخاطئة والسلبية ليتم سلب النِعم والراحة منا، فالفراغ هو السبب الرئيسي في حدوث معظم الأمراض النفسية والتفكير بالأمور السلبية ويشكل الأرض الخصبة للمكائد الشيطانية التدميرية لكل الأبعاد والآفاق ولكل معاني القيم والأخلاق .

6- تقبَّلْ واعملْ الأفضل:

لا توجد أي فائدة من الرفض والاعتراض، سوى التعرض للغضب والسخط بالتالي زيادة المشكلة وتفاقمها، ويمكن للأمر أن يتطور ليصل إلى الكفر، فالشيطان يتربص بالإنسان ليدخل في تفكيره فيبث السموم، ومن أكبر الأبواب التي تمكنه من تنفيذ مراده، عندما يقوم الإنسان بالرفض والاعتراض فيتوقف نشاطه وتُشل حركته ليُصاب بأخطر الأمراض، وكما يقال القناعة كنزٌ لا يفنى، ادعُ الله لحل أي معضلة أو مشكلة، وكما قال رسول الله(ص): الدعاء سلاح المؤمن .

ومن يملك هذا السلاح فلن يخسر المعركة أبداً، في مواجهة أعداء الإنسان (النفس الجاهلة/ الأمارة بالسوء،والشيطان)، تقبل واعمل، بإذن الله لن تفشل، فمن سار على الدرب وصل .

7- الإرتقاء بالأخلاق:

الإنسان الذي يتصف بمحاسن الأخلاق، يعيش في عالم من السعادة والآفاق، يسامح ويعفو ولا يهدر وقته بالحقد والحسد والغيبة والنميمة، بل يحب الخير لنفسه وللناس جميعاً، يراهم كأنهم نفسه، وهذه المسألة بحد ذاتها تجسد سعادة في نفس الإنسان لتنعكس على الآخرين .

8- وجود القدوة في حياة الإنسان :

لهذا الأمر الأثر الأكبر في بناء الشخصية السوية، فنتعلم كيفية التصرف والسلوك، والرسول(ص)هو القدوة والأسوة لكل مؤمن، يجب السير على دربه ونهجه، منه نتعلم قوة الصبر والإيمان، وكيفية التصرف في مواجهة التحديات والصعوبات، فقد تحدى المُشركين والكفار، وتحمَّل اشد أنواع البلاء في سبيل إعلاء كلمة الله سبحانه وهداية البشر، نتعلم قوة الإرادة والثبات، والدروس في كل مجالات الحياة، (الثقة بالنفس وكيفية تهذيبها، القيم السامية والمفاهيم، الأبعاد وكيفية النجاة، طريقة العمل والتفكير للوصول إلى التنوير) ، وكما قال الله سبحانه وتعالى:

- { لقد كان لكم في رسول الله أسوةٌ حسنة لِمَن كان يرجوا الله واليوم الآخر وذَكرَ اللهَ كثيراً} (الأحزاب/21) .

- { وما أرسلناكَ إلا رحمةً للعالمين }(الأنبياء/107) .

- { وما ءاتاكُم الرسول فخذوهُ وما نهاكم عنهُ فانتهوا واتقوا الله إن الله شديد العقاب } (الحشر/7) .

- { لقد كان في قِصَصِهم عِبرةٌ لأولي الألباب ما كان حديثاً يُفترى ولكن تصديق الذي بين يديه وتفصيلَ كُلّ شيءٍ وهدىً ورحمةً لِقومٍ يؤمنون}(يوسف/111) .

- {وَرُسُلاً قد قصصناهم عليك مِن قبل وَرُسُلاً لم نقصصهم عليك وكلم الله مُوسَى تكليماً }(النساء/ 164) .

- {هو الذي يُنَزّلُ على عبدِهِ آياتٍ بيّناتٍ لِيُخرجكم مِنَ الظُلماتِ إلى النور وإنّ الله بِكم لرؤوفٌ رحيم} (الحديد/9) .

- { قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يُحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفورٌ رحيم } (آل عمران/31) .

ويمكننا تلخيص الأمر، من خلال جدول نقارن فيه بين صاحب التفكير الإيجابي، وصاحب التفكير السلبي، لتوضيح الصورة، ولتبقى في الأذهان محفورة .

صاحب التفكير الإيجابي	صاحب التفكير السلبي
1- يفكر في الحل ويعتبره تحدياً	1- يبحث عن المشكلة ويعتبرها نهاية العالم .
2- يبحث عن أفكار جديدة ومبتكرة .	2- يبحث عن الأعذار لتبرير الفشل (كالقدر والمجتمع وغير ذلك)
3- يحب الآخرين ويساعدهم .	3- ينتظر المساعدة والمبادرة من الآخرين
4- متفائل بكل المواقف والمسائل .	4- متشائم بشكلٍ دائم .
5- لديه أهداف وأحلام يسعى لتحقيقها .	5- يعيش بالأوهام وأضغاث الأحلام .
6- عامل الناس كما تحب أن يعاملوك .	6- يريد خداع الناس قبل أن يتم خداعه .
7- العمل يعطي الفرح والأمل	7- العمل مأساة ومعاناة
8- التفكير بالمستقبل وما يمكن أن يحصل .	8- التفكير بالماضي وبما لا يمكن أن يحصل .
9- يفكر ويختار الألفاظ قبل الكلام .	9- الكلام قبل التفكير وعدم الاهتمام .
10- أسلوب النقاش يتصف بالمنطق واللطف .	10- الأسلوب يتصف بالضعف والعنف .
11- يتمسك بالقيم والمبادئ .	11- يتمسك بالقشور وليس بجوهر الأمور .
12- مشاعر إيجابية(سعادة	12- مشاعر سلبية(كآبة

واطمئنان،الإيمان والثقة بالرحمن) .	توتر،قلق،تشاؤم،أمراض رفض اعتراض) .

خطوات العلاج

1- الانتباه للخواطِر والأفكار:

من خلال الكلمات التي نتحدث بها مع أنفسنا أو مع الآخرين، وحتى التصرفات والمشاعر تجاه النفس أو الغير، فالدين يدعونا للتسامح والمحبة والمودة، بكل الأشكال والوسائل المختلفة .

2- تغيير طريقة التفكير والنظر إلى الأحداث :

فالفشل هو بداية النجاح .

والليل ليس ظلمة مؤلمة بل يعطينا الهدوء والراحة ، وقت للتأمل والاستراحة .

والمشاكل فترة وتمضي كما الماضي، لنتعلم ونكتسب الخبرة .

والمرض فيه حِكمة وغرض(التوبة والعودة إلى الله بالدعاء والمحبة) .

والكسل همٌ وألم، فالعمل فرحة وأمل .

والوحدة للروح والنفس مُفسدة، بينما المحبة والمودة مُسعِدة .

3- القرار قرارك والخيار خيارك:

يمكنك اختيار الأفضل (الصحة الفرح النشاط الحب السعادة النجاح الأصدقاء الشفاء الإيمان والجنة)، أو العكس للوصول إلى الكفر واليأس، بالتالي النار والبؤس.

4- الأصدقاء الثلاثة للصحة النفسية: (الإيمان، الأصدقاء، العمل) .

5- المحبة والتفاؤل الدائم:

تفاءلوا بالخير تجدوه، يجب أن ترى النقطة البيضاء وسط الورقة السوداء، والنصف الممتلىء من الكأس وليس النصف الفارغ، فإياك ثم إياك والفراغ لأنه مصدر كل المفاسد والكوارث فيتمكن الشيطان من بث الوساوس .

6– اليقين والتوكل على رب العالمين :

الإيمان هو السعادة والكنز الحقيقي في حياة كل إنسان، فالإيمان يصنع المعجزات، ويحقق لنا كل الأمنيات، هو الله الشافي الكافي المُعافي، الحامي والناصِر لعِباده المؤمنين، ولكل مَن به يستعين .

7– مواجهة المشاكل والعمل على الحل :

لا يجوز التأخير والتسويف في حل المشكلات لتتفاقم وتتطور بشكل سلبي، لأن الأمور لا تُحل من تلقاء نفسها، فيجب التفكير والسعي للقضاء على بذور المشكلة بنزعها وقلعها من أنفسنا أولاً ثم من المجتمع كله، وهذا هو مفهوم وجوهر الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، لأن معظم المآسي تقع نتيجة المعاصي .

8– الرؤية الشاملة والموضوعية :

أي النظر إلى من هو دونك في الرزق والعافية، ولا تنظر إلى من هو فوقك في أمور الدنيا وتوابعها، ويجب نسيان ما مضى عليك أيها الإنسان من المكاره التي لا يُمكنك ردها فلا تفكر فيها مطلقاً، وإذا حصلت معك مشكلة أو نكبة من النّكبات فعليك السَّعي في تخفيفها بأن تُقدِّر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، وتعمل على دفعها بحسب مقدورك، واشكر الله أن الأسوأ لم يقع وتذكر نِعم الله الظاهرة والباطنة، فإنَّ معرفتها والتحدُّث بها يدفع الهم والغم ويحثُّ العبد على العمل، ويبث في روحه الفرحة والأمل، فمهما كبرت المشاكل دائماً لها أكثر مِن حل، توجَّه للخالق بخير الخلائق، بمُحمَّد والآل وتوسَّل، وما تريده منه فاسأل، أبداً ما خاب على الله مَنْ توكَّل

9– التعلق بالآخرة والعمل للفوز بالجنة:

وهذا الهدف يعطي الإنسان النشاط والحيوية، كذلك القوة والمزيد من الارتباط بين الإنسان وعالم الغيب، فالنفس تأنس بالعمل لتحقيق الأحلام الكبيرة، فالآخرة هي دار المقر، حيث السعادة

الأبدية والحقيقية .

توصيات للسعادة

1- طرد الأفكار السلبية .

2- تغذية العقل الباطن بالأفكار الصحيحة والإيجابية .

3- التفاؤل بواقعية .

4- ممارسة الرياضة والهوايات المختلفة (موسيقى، رسم، كتابة، شِعر، سفر، زيارات، قراءات، إنشاد، تأملات، تعلم لغات...والتعرف على الناس واكتساب الأصدقاء) .

5- مُناجاة ودعاء الخالق سبحانه وتعالى وطلب المساعدة والمدد منه .

6- قراءة الحِكم والأمثال وروائع الأقوال، للاستفادة مِن تجارب الماضي وعدم الوقوع في الأخطاء .

7- الاهتمام بعوامل وأسباب الفرح كالاهتمام بالمظهر والعطر في المنزل وفي الخارج أيضاً .

8- تأمُل الطبيعة، والاستماع للموسيقى، والتنفس بعمق ورقة .

9- صفاء النفس: ماء ،هواء، شمس، غذاء .

10- العطاء ومساعدة الناس، ففرحة العطاء تفوق فرحة الأخذ، وكما قيل: مَن لا يأخذ ويشكر لن يعطي، فإذا كنت قادراً على العطاء فلا تبخل، اعطِ من قلبك وعلى الله توكَّل .

11- تعوَّد على محبة الناس كنفسك، ادعُ لهم وساعدهم، يساعدك الله، وتدعو لك الملائكة، فتسمو روحك وينمو عقلك .

12- تعلم العلوم والمعارف النافعة، فإنها كالشمس الساطعة .

13- العمل لتحقيق الإنجازات والأهداف .

14- قدِّر الحياة وقيمة الأشياء، واشكر رب الأرض والسماء .

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم .

- نهج البلاغة .

- الصحيفة السجادية .

- الأصفهاني، حسن علي: علامات أهل السر وكنوز العارفين، دار الصفوة، بيروت، ط1، 2006م .

- الأعلمي، علاء الدين: وهج الفصاحة، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، ط1، 1988م .

- آلدر،هاري،وهيذر،بيريل: البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوماً، مكتبة جرير، الرياض، ط10، 2006 م .

- الآمدي، عبد الواحد بن محمد التميمي: غرر الحِكم ودرر الكلم، دار الثقافة العامة، النجف .

- آملي، جوادي: الحِكمة عند الإمام علي(ع) في نهجه، دار الهادي، بيروت، ط1، 1992م .

- آملي، حيدر: أنوار الحقيقة وأطوار الطريقة وأسرار الشريعة، مط الأسوة، قم، 2003م .

- جامع الأسرار ومنبع الأنوار، دار المحجة البيضاء، بيروت، ط1، 2007م .

- الأميني، إبراهيم: تزكية النفس وتهذيبها، دار البلاغة، بيروت، ط4، 2000م .

- أنتوني، روبرت: ما وراء التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، الرياض، ط1، 2005م .

- أوشو: الفهم، ترجمة رياض خليل حسن، إعداد مريم نور، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، ط2، 2009م .

- بافيستير،ستيف، وفيكرز،أماندا: علم نفسك البرمجة اللغوية العصبية، مكتبة جرير، ط1، 2006م .

- بحر العلوم، محمد مهدي الطباطبائي: رسالة في السير والسلوك، دار الروضة، بيروت، ط1، 1994م .

- الحجار، محمد: العلاج السلوكي للتوتر والغضب، دار النفائس، بيروت، ط2، 2004م .

- فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، دارالعلم للملايين، بيروت، ط1، 1990م .

- الوجيز في ممارسة العلاج النفسي السلوكي، دار النفائس، بيروت، ط1، 1999م .

- الحجازي، مهدي: الوسواس وعلاجه، الدار الإسلامية، بيروت، ط2، 1988م .

- الحراني، أبو محمد علي بن شعبة: تحف العقول عن آل الرسول، مؤسسة الأعلمي، بيروت، ط5، 1974م .

- حسين، ضياء: اكتشف وبرمج عقلك الباطن، دار الندى، بيروت، ط1، 2007م .

- الخليلي، جواد جعفر: تنمية الشخصية بالعلوم النفسية والعقلية، دار المحجة البيضاء، بيروت، ط1، 2003م .

- رشيد، عباش: الرياضة الروحية، دار المحجة البيضاء، ط1، 2003م .

- روبنز، أنتوني: أيقظ قواك الخفية، مكتبة جرير، ط13، 2006م .

- الريشهري، محمد: ميزان الحِكمة، دار الحديث، بيروت، ط1، 2001م .

- الزعبي، أحمد محمد: الإرشاد النفسي، دار الحرف العربي، بيروت، ط1، 1994م.

- زيدان، حمدي: الطاقة النفسية وقوة الذات، دار الكتاب الجامعي، العين – الإمارات، ط1، 2014م .

- سرور، إبراهيم: غذاء الروح والجسد، دار الهادي، بيروت - لبنان، ط1، 2006م .

- السهروردي، شهاب الدين: عوارف المعارف، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1999م .

- عزام، سامية: طاقات عقلك الباطني اللامحدودة، دار المناهل، بيروت، ط1، 2000م .

- دليل البدائل الطبية، دار المناهل، بيروت، ط3، 2002م .

- غانم، محمد حسن: العلاج النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة، ط1، 2008م.

- فان وسب، هنري: الحكماء السبعة، دار مجلة شعر، المكتبة العصرية، بيروت، ط1، 1963م .

- الفقي، إبراهيم: البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، كندا،2001م .

- قوة التفكير .

- التنويم بالإيحاء .

- القحطاني، سعيد: الدعاء ويليه العلاج بالرقى، مكتبة دار الفجر، دمشق، ط1، 2006م.

- قطب، محمد: منهج التربية الإسلامية، دار القلم، القاهرة، ط2، 1960م .

- القمي، عباس: المقامات العلية في موجبات السعادة الأبدية، دار الهادي، بيروت، ط2، 2000م .

- محمد، السيد حسين نجيب: الرقية والعلاج بالقرآن الكريم، دار المحجة البيضاء، ط1، 2011م .

- الإرتقاء الروحي، دار العلوم، بيروت، ط2، 2010م .

- مدن، يوسف: العلاج النفسي وتعديل السلوك بطريقة الأضداد، دار الهادي، بيروت، ط1، 2006م .

- مطهري، مرتضى: في رحاب نهج البلاغة، دار التبليغ الإسلامي، بيروت، 1978م .

- العرفان، دار المحجة البيضاء، بيروت، ط1، 1993م .

- مظاهري، الأستاذ: الفضائل والرذائل، دار الصفوة، بيروت، ط1، 1994م.

- الموسوي، سلام الحاج: دليل الإنسان لبركات الرحمان، دار الإرشاد، بيروت، ط2، 2007م .

- قضاء الحوائج، دار الإرشاد، بيروت – لبنان، ط2، 2011م .

- المؤيد، علي حيدر: ديوان أهل البيت(ع)، دار العلوم، بيروت، ط1، 2002م .

- النراقي، محمد مهدي: جامع السعادات، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط1، 2004م .

- هاريس، كارول: البرمجة اللغوية العصبية الآن اكثر سهولة، مكتبة جرير، الرياض، ط5،2007م .

- اليزدي، محمد رضا الطباطبائي: مبادئ الأخلاق، دار الصفوة، بيروت، ط3، 1997م .

بطاقة تعريف

غسان هزيمة من بلدة النبي شيت(ع).

حائزٌ على:

- بكالوريوس في إدارة الأعمال (جامعة بيروت العربية) .
- إجازة في اللغة العربية وآدابها (الجامعة اللبنانية) .
- دبلوم دراسات عليا في اللغة العربية وآدابها (الجامعة اللبنانية).
- سنة ثانية علم نفس (الجامعة اللبنانية) .
- دورة مُدرس قرآن كريم .

صدر للمؤلف:

- ترانيم العشق الإلهي . (2005م) .
- مناجاة وتأملات . (2011م) .
- التنوير وتقنيات التفكير . (2013م) .